



Pressemitteilung, 8. März 2021

Fehlhaltungen im Homeoffice:

Beschwerden durch psychosomatische Symptome nehmen zu

Starnberg | Aktuell nehmen funktionale Beschwerden von Arbeitnehmerinnen und -nehmern während der Corona-Zeit zu. Hintergrund können neben der psychischen Belastungen Fehlhaltungen im Homeoffice sein. Diese verstärken sich gegenseitig.

Körperliche Ursachen im Homeoffice

„Neben der festgestellten Zunahme an Stress durch die direkte Corona-Angst gibt es auch körperliche Ursachen für funktionale und als psychosomatisch bewertete Symptome. Auslöser dafür kann auch die Situation im Homeoffice sein“, erläutert Dr. Helga Pohl, Vorsitzende des Verbandes für Sensomotorische Körpertherapie.

Arbeitgeber bieten seit Beginn der Pandemie zunehmend die Möglichkeit des Homeoffice an, meist allerdings sehr kurzfristig und ohne klare Vorgaben für das Arbeiten zu Hause.

Arbeitsplatz und Umfeld führen zu Verspannungen

„Nicht jede Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer hat dort einen idealen Arbeitsplatz mit Bürotisch, Bürostuhl und großem Bildschirm. Viele arbeiten am Küchentisch, im Wohnzimmer an der Couch und blicken auf den kleinen Laptop- oder Smartphone-Bildschirm. Das führt zu Verspannungen und Fehlhaltungen, die zu teilweise massiven Beschwerden führen können. Zum Beispiel Nacken- und Rückenschmerzen durch zu hohe oder zu niedrige Arbeitstische, Kopfschmerzen und Kloß-im-Hals durch stundenlangen Laptop und Handy-Gebrauch“, betont Dr. Pohl.

Hinzu kommt möglicherweise noch mehr Stress durch zu betreuende Kinder, und das Gefühl, nicht allem gleichzeitig gerecht werden zu können. So kann ein Teufelskreis aus Stress - Anspannungen-Beschwerden entstehen. Fehlt dann noch der Ausgleich durch Sport und soziale Kontakte, drückt das zusätzlich auf die Psyche.

Homeoffice mit Regeln

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten darauf achten, wie im Büro zu arbeiten. Einzelne Aspekte lassen sich schnell umsetzen:

- Regelmäßige Pausen, in denen der Arbeitnehmer den konkreten Arbeitsplatz verlässt.





Pressemitteilung, 8. März 2021

- Übungen gegen Verspannungen wie den Cat Stretch nach Thomas Hanna sollten in den Tagesablauf eingebaut werden.
- Den Arbeitgeber um mehr Unterstützung bei der technischen Ausstattung, z.B. einen großen Bildschirm, bitten.
- Nutzung eines Stuhls, der erlaubt, aufrecht zu sitzen. Der Monitor sollte so eingestellt werden, dass Arbeitnehmer auf das obere Drittel schauen können, ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.
- Ein Headset erlaubt das Telefonieren ohne Verspannung.

Eine Übersicht über Übungen gegen Verspannungen und psychosomatische Symptome bietet der Youtube-Kanal der Pohltherapie unter

<https://www.youtube.com/pohltherapie>

Über den Verband für Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl® e.V.:

Ein zentraler Zweck des Berufsverbands der Therapeutinnen und Therapeuten, die nach der Pohltherapie® (Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl®) arbeiten, ist es, diese als gesundheitsbewahrendes bzw. -förderndes Behandlungs-, Präventions- und Heilverfahren in der Öffentlichkeit zu etablieren. Der Verband bildet Ärzte, Psycho- und Physiotherapeuten in der Pohltherapie® aus und stellt die Qualität der Lehre sicher.

Mehr unter www.pohltherapie-verband.de.

Pressekontakt:

Nicolas Scheidtweiler

Verband für Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl® e.V.

Tassiloweg 2

82319 Starnberg

Mobil: +49 151 - 275 06 385

presse@pohltherapie-verband.de

