

EMG



Messung des Muskeltonus

Die **EMG-Messung** bietet Ihnen eine präzise **Analyse des Muskeltonus und der muskulären Spannungen** in nur **20 Minuten**. Diese nicht-invasive Untersuchung ermöglicht es, die Funktion Ihrer Muskulatur zu überprüfen und **mögliche Dysbalancen zu erkennen**. Insbesondere bei Beschwerden wie Verspannungen, Rückenschmerzen oder zur **Neurofeedback-Analyse** ist diese Messung von großer Bedeutung.

Auf Basis der Ergebnisse erhalten Sie eine **persönliche Auswertung sowie individuelle Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre muskuläre Gesundheit gezielt zu verbessern.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 20 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check | Präventionsmaßnahmen

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Messungen:** der Spannung in der Muskulatur
- ✓ **Messdauer:** ca. 20 Minuten pro Person
- ✓ **Beurteilung:** Biofeedback zur Diagnose muskulärer Dysbalancen
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

EMG



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
20 min pro Person | kein Umkleiden | 2x2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.