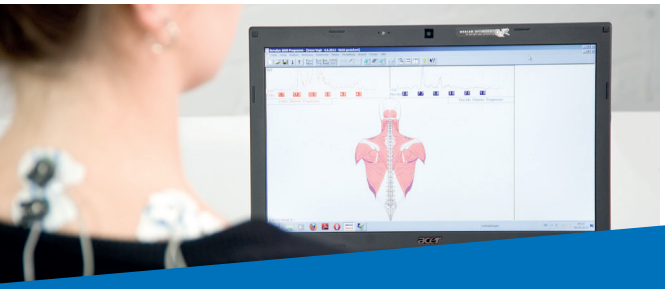

Gesundheitsmodul

Muskeltonusmessung

Techniker Krankenkasse

Details

Mess- und Beratungszeit pro Besucher:	15 Minuten
Platzbedarf:	6–10 m²
Ausstattungsbedarf:	2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss:	230 V
Personalbedarf:	Ein Gesundheitsexperte
Kurzbeschreibung:	Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt. Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen.

GUT ZU WISSEN

Wie wird gemessen? | Nach kurzer Messdauer wird der sogenannte Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich ausgewertet. Je nach Ergebnis werden daraus Maßnahmen gegen Verspannungen abgeleitet. Das Verfahren bietet zudem die Vorteile eines sogenannten Biofeedback-Trainings, in dem die Spannungswerte online am Bildschirm verfolgt und mit geeigneten Maßnahmen unmittelbar beeinflusst und kontrolliert werden können.