

Das Statik-Relax ist ein hochwertiges Biofeedback-Gerät, das Muskelverspannungen im Arm-(RSI=Repetitive-Strain-Injury) sowie Nacken- und Schulterbereich (HWS-Syndrom) misst. Mit Hilfe des Statik-Relax kann diesen Krankheiten entgegengewirkt werden. Hauptanwendergruppe sind Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten. Das Gerät signalisiert dem Anwender, wenn die Muskelverspannung zunimmt (häufig durch „statische Beanspruchung“). Somit kann ein Positions- bzw. Tätigkeitswechsel vorgenommen werden, bevor Schmerzen auftreten.

## Anwendungen

Das Statik-Relax diagnostiziert die Muskelermüdung im Arm-, Nacken- und Schulterbereich. Die Anwendung erfolgt präventiv. In der Regel arbeiten die Anwender über einen bestimmten Zeitraum (z.B. 1-2 Wochen) mit dem Gerät. Durch eine permanente Ablesung wird ihnen verdeutlicht, wie sich ihre Arbeitshaltung, die Einrichtung ihres Arbeitsplatzes, sowie Arbeits- und Ruhezeiten auf die Beanspruchung der Muskulatur und die daraus resultierenden Gefahren einer Verspannung auswirken. Nach längerer Anwendung lernt der Nutzer automatisch „schädliche“ Körperhaltungen und Beanspruchungen zu vermeiden bzw. zeitlich zu begrenzen. Das Statik-Relax kann weiterhin von Spezialisten für Arbeitsplatzgestaltung (Arbeitsmediziner, Ergotherapeuten usw.) und arztnahen Berufen (z.B. Physiotherapeuten) angewendet werden, um die Gefahren einer Muskelverspannung zu analysieren. Auf Grund dessen sind maßgeschneiderte Empfehlungen für den individuellen Patienten möglich.



## Merkmale des Statik-Relax

- Das Statik-Relax ist das kleinste EMG-Messgerät der Welt. Es kann unter der Kleidung getragen werden.
- Das Gerät ist einfach zu bedienen und daher sehr anwendungsfreundlich. Das Gerät und zwei Elektroden bilden eine Einheit: das Statik-Relax wird direkt auf die betreffende Muskulatur geklebt. Bei Arbeitnehmern mit einem Bildschirmarbeitsplatz auf den Trapezmuskel (Nacken-/Schulterbereich) oder auf die Unterarmmuskulaturgruppe.
- Das Gerät funktioniert komplett kabellos. Mit Hilfe einer Bluetooth-Schnittstelle wird es mit dem Computer oder mit einem PDA verbunden.
- Ausführliche Feedbackmöglichkeiten sind:
  - ausschaltbarer akustischer Alarm;
  - optische Wiedergabe am PC/Laptop oder PDA: präventive und aktuelle Indikation sowie Hinweise zur Verbesserung der Beanspruchungssituation;
  - Verlaufsanzeige der Verspannung bzw. der RSI-Gefahr am PC oder am PDA;
  - Verlaufsanzeige der Muskelaktivität am PC oder am PDA.
- Möglichkeit der Datenspeicherung im integrierten Speicher (nur PRO-Version). Dies ermöglicht ausführliche Analyse- und Wiedergabemöglichkeiten.
- Unterscheidet zwischen „statischer Beanspruchung“, „schnell-dynamischer Beanspruchung“ und „langsam-dynamischer Beanspruchung“ der Muskeln. Diese Differenzierung ermöglicht eine genaue Zuordnung von „schädlichen“ bzw. „förderlichen“ Beanspruchungen. Zum Beispiel wird das RSI-Risiko nur durch „statische“ und „schnell-dynamische Beanspruchung“ erhöht. Eine „langsam-dynamische Beanspruchung“ des Muskels sorgt dagegen für eine Verringerung des Risikos auf RSI-Beschwerden. Aufgrund der Unterscheidung zwischen den verschiedenen Typen der Muskelaktivierung kann die tatsächliche Muskelermüdung gemessen und angegeben werden. Hier liegt der entscheidende Vorteil (USP) gegenüber allen anderen Biofeedback-Geräten. Denn diese messen nur die Anspannung der Muskulatur (Muskelaktivität). Diese Muskelaktivität entspricht jedoch nicht der Muskelermüdung. Nur das Statik-Relax unterscheidet zwischen statischen und dynamischen Beanspruchungstypen.