

Schmerzen

Jahrelanges Arbeiten am **Computer** mit der Maus kann zu starker, schmerzhafter Beeinträchtigung von Hand und Unterarm führen.

bei jedem **Klick**

Das „Repetitive Strain Syndrom (RSI)“, zeichnet sich durch eine Schmerzsymptomatik aus, die aufgrund von einseitiger Belastung durch immer wiederkehrende Bewegungsabläufe hervorgerufen wird. Diese können an Muskeln, Sehnen, Nerven und Bindegewebe des Unterarms zu Mikroverletzungen führen, die wiederum Entzündungen auslösen.

Immer häufiger Zuerst verspürt man ein Kribbeln und einen leichten Kraftverlust in der Hand. Erst später führen die vernarbten, entzündeten Stellen zu Schmerzen, die meist im Handgelenk oder Unterarm auftreten, aber bis in die Schulter ausstrahlen können. Das RSI ist keine neue Krankheit, denn Personen, die sich stets wiederholende Bewegungsabläufe durchführen mussten, waren schon immer davon betroffen. Bekannt wurde es aber vor allem als „Luxusproblem“ von Tennis- und Golfspielern. Jeder zweite Tennisspieler hat mindestens ein Mal an dieser Symptomatik gelitten, weshalb man sie früher umgangssprachlich auch „Tennisarm“ nannte. Seit die meisten Menschen jedoch täglich am Computer sitzen, ist das RSI fast zu einer Volkskrankheit geworden. Schätzungen zufolge leiden etwa drei



bis vier Prozent aller Berufstätigen daran, wobei Personen, die am PC arbeiten, doppelt so häufig betroffen sind wie andere Berufsgruppen.

Schnell und eintönig Ausschlaggebend ist nicht nur die eintönige wiederholte Bewegung, sondern auch die Geschwindigkeit, mit der die Finger beim Arbeiten mit der Maus belastet werden. Vor allen Dingen der schnelle Doppelklick hat es in sich, denn dabei kommt zu der ungünstigen Haltung der Hand an der Maus noch eine unnatürliche Kraftanforderung. Die da-

durch entstehenden Mikrotraumata können oft nicht ausheilen – weil die meisten den Computer auch noch nach der Arbeit privat nutzen. Dazu kommt eine psychologische Komponente: Die Betroffenen nehmen die ersten Symptome wie Kribbeln, Kraftverlust oder sogar leichte Schmerzen häufig gar nicht wahr, weil sie durch die Tätigkeit am Rechner abgelenkt sind. Hierdurch kann sich ein Schmerzgedächtnis ausbilden, das heißt, die Bewegungen werden unbewusst mit Schmerzen verknüpft, sodass der Organismus auf diese Abläufe selbst dann mit Schmerzen reagiert, wenn die Gewebsverletzungen abgeheilt sind.

Langwierige Therapie Im Anfangsstadium treten die Schmerzen meist nur bei Belastung auf und halten noch einige Zeit an, klingen jedoch über Nacht oder nach längeren Ruhephasen wieder ab. Im fortgeschrittenen Stadium besteht der Schmerz fort und verschwindet höchstens noch nach wochenlanger Schonung. Sobald die Betroffenen jedoch ihre bisherige Arbeit wieder aufnehmen, kehrt er innerhalb kürzester Zeit zurück. Da Schonung nichts bringt, müsste man eigentlich komplett auf die schmerzauslösende Tätigkeit verzichten, doch das ist für viele nicht möglich. Unbehandelt kann die Krankheit aber chronisch werden und durch völligen Kraftverlust und Lähmungserscheinungen das ganze Leben der Patienten beeinflussen. Einzige Basis der Diagnose ist in der Regel eine gründ-

liche Anamnese, da weder Laborwerte noch bildgebende Verfahren Hinweise auf ein RSI liefern.

Bewegungsabläufe neu erlernen Medikamente wie Schmerzmittel oder Kortisonspritzen können kurzfristig helfen. Sie bergen jedoch die Gefahr, dass die Betroffenen die schädigende Tätigkeit weiterführen, weil sie keine Schmerzen mehr dabei empfinden. Das führt jedoch unweigerlich zu weiterer Gewebsverletzung und ist daher nicht ratsam. Langfristig kann nach ärztlicher Abklärung ein Physiotherapeut mit individuell zugeschnittenen Übungen für Linderung der Schmerzen sorgen. Zur Vorbeugung kann man selbst etwas tun, zum Beispiel eine einfache Dehnübung mehrmals am Tag wiederholen: Dazu den Arm ausstrecken, die Hand locker lassen und den Arm mit der anderen Hand

an den Körper ziehen. Bei akuten Schmerzen kann man auch mit Rotlicht arbeiten, da es die Muskeln entspannt. Anhaltende, chronische Entzündungsschmerzen können mit Kältepacketen behandelt werden.

lich abgeklappte Handhaltung zu vermeiden. Ergonomische Computermäuse reduzieren die Kraft- und Haltungsanforderung ebenfalls. Statt mit Mausclicks sollte man zudem immer wieder mit Tasten-

»Das A und O ist ein ergonomischer Computerarbeitsplatz, der gesündere Bewegungsmuster ermöglicht.«

Neuer Arbeitsplatz Das A und O – nicht nur zur Vorbeugung eines Mausarms – ist ein ergonomischer Computerarbeitsplatz, der neue, gesündere Bewegungsmuster ermöglicht. So können Handballenunterlagen helfen, die unnatür-

kombinationen arbeiten – und die Computernutzung auf das wirklich Notwendige beschränken. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

Anzeige

Das Magnesium der **EXTRA-Klasse**: **EXTRA STARK für Ihren Umsatz**



Trinkgranulat



Direktgranulat



NEU: Jetzt auch als Kapseln



Profitieren Sie von der **wachstumsstärksten** Magnesium-Marke* in der Apotheke. Jetzt **EXTRA-Umsatz** sichern.