

## Presseinformation

### **Diagnose des Monats**

### **Gibt es den Mausarm?**

**Köln, April 2011.** Schnell was googlen, Nachrichten lesen, Freunde im sozialen Netzwerk finden und nebenbei im Online-Auktionshaus Karten für ein Konzert ersteigern. Das klingt nach Fortschritt und erleichtert den Alltag. Aber was ist mit verkrampften Fingern, Ellenbogenschmerzen und versteiften Handgelenken? Wer jeden Tag acht Stunden oder mehr am Computer sitzt und in festen Positionen verharrt, leidet schnell an Fehl- und Überbelastungen – beispielsweise an Hand und Arm. Darauf weist das orthonet-NRW – ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen – hin.

Das Repetitive Strain-Injury-Syndrom (RSI), besser bekannt als Mausarm, entsteht durch eine leicht angewinkelte Position des Armes auf der Computermouse und der Ausführung vieler kleiner, gleichartiger Bewegungen. „Häufig entstehen Sehnenscheidenentzündungen an Handgelenk oder Ellenbogen“, bestätigt Dr. Ramin Nazemi, praktizierender Orthopäde und Vorstandsmitglied des orthonet-NRW, den Mythos um einen Mausarm. „Kraftverlust und Missempfindungen in Arm oder Hand stellen erste Anzeichen dar.“ Bereits bei ersten Symptomen empfiehlt es sich, einen Experten aufzusuchen, um Verschlechterungen des RSI-Syndroms zu vermeiden. Vorbeugend bei Computertätigkeiten Arme ausstrecken, Hände locker lassen und bei akuten Schmerzen Pausen einlegen, bewahrt Nutzer vor dem RSI-Syndrom. Wer darauf achtet, dass der Unterarm nicht gegen die harte Tischkante drückt und das Handgelenk nicht dauerhaft anwinkelt, bleibt von Schmerzen verschont. Krankengymnastik oder eine Stoßwellentherapie gelten neben einer medikamentösen Behandlung mit Schmerzmitteln als geeignete Therapieansätze. Orthopäden empfehlen dennoch: Lieber öfter strecken und weniger klicken.

Weitere Informationen unter [www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)

#### **Pressekontakt**

*komm | public!*

*Romy Robst*

*Große Düwelstraße 28*

*30171 Hannover*

*[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)*

*fon: 0511-89 88 10 - 11*

*fax: 0511-89 88 10 - 10*

#### **Direktkontakt**

*orthonet-NRW eG*

*Kaiser-Wilhelm-Ring 50*

*50672 Köln*

*[info@orthonet-nrw.de](mailto:info@orthonet-nrw.de)*

*fon: 0221-13 98 36-59*

*fax: 0221-13 98 36-65*