

Alltagsleiden Mausarm – so beugen Sie vor

Nachrichten lesen, E-Mails checken, Urlaub buchen – alltägliche Aufgaben gelingen heute mit wenigen Mausklicks. Doch die Stunden vor dem PC rächen sich nicht selten mit Überlastung und Sehnenscheidenentzündung an Handgelenk oder Ellenbogen. Laien bezeichnen dieses Phänomen gerne als „Mausarm“, Experten nennen es Repetitive Strain-Injury-Syndrom (RSI). Es entsteht durch die leicht angewinkelte Position des Armes auf der Computermaus

und der Ausführung vieler kleiner, gleichartiger Bewegungen.

Die Anzeichen erkennen

Bevor sie Schmerzen verursacht, macht sich so eine Entzündung häufig durch Kraftverlust und Missempfindungen in Arm oder Hand bemerkbar. Schon bei ersten Anzeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden, empfiehlt das orthonet-NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen.

Neben Krankengymnastik und Schmerzmitteln kann der Mausarm mit einer Stoßwellentherapie behandelt werden. Sie regt die Durchblutung an und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Vorbeugen lässt sich dem Mausarm ganz einfach: Bei der Arbeit am Computer öfter mal die Arme ausstrecken, Hände locker lassen und kleine Pausen einlegen. Den Unterarm nicht ständig gegen die Tischkante drücken, das Handgelenk nicht dauerhaft anwinkeln.