

Den Mausarm in die Falle locken

BÜROKRANKHEIT Öfter strecken und weniger klicken kann den Beschwerden effektiv vorbeugen

Von ANIKA LAUTZ

Klick, klick, klick – so dürfte wohl das Standardgeräusch an einem modernen Computer-Arbeitsplatz klingen. Schließlich ist die Maus aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Doch wer jeden Tag acht oder mehr Stunden am Computer sitzt und in festen Positionen verharrt, leidet schnell an Fehl- und Überbelastungen. Wohl bekanntestes Beispiel: der Mausarm – von Orthopäden als Repetitive Strain-Injury-Syndrom (RSI) bezeichnet.

Denn: Die leicht angewinkelte Position des Arms auf der Computermaus und die vielen kleinen, gleichartigen Bewegungen belasten Finger- und Handgelenke, Ellenbogen und Schulterbereich, Muskelfasern, Sehnen und Sehnenscheiden. Das kann zu Schwellungen, Schmerzen und Entzündungen führen. Und wird der Mausarm erst mal chronisch, gilt er als kaum heilbar.

Typische Anfangsbeschwerden eines beginnenden RSI-Syndroms sind beispielweise eingeschlafene Finger und Hände, Kribbeln oder leichte

Empfindungs- und Kraftlosigkeit, so die Experten vom orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden.

Zwischendurch eine kurze Auszeit nehmen

Gegen den Mausarm hilft eigentlich nur Vorbeugen. Wichtigstes Rezept: Zwischendurch mal eine Auszeit von Maus und Tastatur für einige Auflockerungs- und Dehnübungen nehmen. Dabei lässt man die Schultern nach hinten und vorne kreisen, insgesamt etwa zehnmal wiederho-

len. Oder aufstehen, die Hände verschränken, Arme über den Kopf heben und dann auf die Zehenspitzen stellen und strecken. Gut ist auch die Fingerfaust: Arme lang nach vorne strecken, Finger weit auseinander spreizen, zur Faust schließen, wieder spreizen, die Arme dabei abwechselnd heben.

Auch Arbeitsplatz und -haltung spielen eine Rolle. So sollten Ober- und Unterarm während des Tippens ungefähr einen rechten Winkel zueinander bilden. Entscheidend dabei ist auch eine entsprechende Tisch- und Stuhlhöhe. Der

Unterarm liegt am besten mindestens fünf bis zehn Zentimeter vor der Tastatur auf dem Schreibtisch. Wer die Hände über der Tastatur schweben lässt, belastet seinen Nacken- und Schulterbereich zu stark. Beim Arbeiten mit der Maus gilt: Hand möglichst flach auflegen, den Unterarm auf dem Schreibtisch.

Wen der Mausarm doch erwischt: Krankengymnastik oder eine Stoßwellentherapie gelten neben einer medikamentösen Behandlung mit Schmerzmitteln als geeignete Therapieansätze.