

„Mausarm“ und Bildschirmarbeit – Sehnenscheidenentzündung im Büro? Bildschirmarbeit kann den Arm überlasten

Schmerzen und Taubheitsgefühl im Unterarm, Bewegungseinschränkungen der Finger – manchmal wird das Zuknöpfen des Mantels zur Qual.

Der Grund: eine Sehnenscheidenentzündung ähnlich wie beim sog. „Tennisarm“. Ausgelöst wird die auch als „repetitive strain injury“ (RSI) bezeichnete Erkrankung durch einseitige Überlastung von Hand und Unterarm bei der Bildschirmarbeit – speziell durch das häufige, wiederholte Bedienen der Maus.

In den Anfangsphasen treten die Schmerzen meist nur unter Belastung auf, also nur bei der Bildschirmarbeit. Später kommt es dann auch im Ruhezustand zu Schmerzen, die sehr hartnäckig werden können.

Bei Auftreten erster Beschwerden sollte man versuchen, die einseitige Überlastung durch Pausen oder wechselnde Tätigkeiten zu reduzieren. Zudem bringt oft Kühlung eine Besserung. Bestehen weiter Beschwerden, sollte der Arzt aufgesucht werden, damit die Entzündung nicht chronisch wird.



Tipps gegen den „Mausarm“

- Die ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes ist entscheidend, damit Hand und Unterarm möglichst entspannt und ohne extreme Gelenkstellungen abgelegt werden können:
 - Passt Ihre Tischhöhe? Ihr Arm soll locker und unverkrampft auf der Tischplatte liegen.
 - Haben Sie genügend Platz auf dem Tisch für Mousepad und Unterarm?
 - Ist das Kabel der Maus lang genug, damit der Arm körpernah abgelegt werden kann? – oft sind hier kabellose Mäuse hilfreich.
- Besonders die Klickbewegung ist belastend, deshalb möglichst die Tastatur im Wechsel mit benutzen. Die Doppelklickbewegung „langsamer“ einstellen.
- Die Größe der Maus soll zur Hand passen, damit die Hand möglichst entspannt auf der Maus liegt. Es gibt sogar Mäuse speziell für Linkshänder. Bei Mausarmbeschwerden kann ein Trackball anstelle der Maus Erleichterung bringen. Die sogenannten „ergonomischen“, d.h. geteilten Tastaturen bringen meist nur „Vielschrei-

bern“ Vorteile, die zum Schreiben das 10-Finger-System nutzen.

- In den Pausen, selbst beim Lesen längerer Texte, die Maus nicht umklammert halten. in der Freizeit auf den Computer möglichst verzichten.
- Öfter regelmäßige kleine Pausen von der Bildschirmarbeit einlegen, in denen Hand und Unterarm bewusst entspannt sind. Ungeeignet als Alternativtätigkeit ist z. B. die Aktenablage – auch hier stehen die Unterarmmuskeln unter Spannung.

Haben Sie noch Fragen zu dem Thema?

Der Sicherheitsingenieur/Betriebsarzt des TÜV SÜD steht Ihnen gerne für deren Beantwortung und die weitere Beratung zur Verfügung.

Kontakt:

TÜV SÜD Life Service GmbH
Mensch und Technik
www.tuev-sued.de/mt

Anzeige



Gesunde Mitarbeiter und ein sicheres Arbeitsumfeld sind die Grundlage Ihres unternehmerischen Erfolgs.



Mehr Sicherheit. Mehr Wert.

www.tuev-sued.de/mt

Unterstützung in der Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin durch TÜV SÜD Life Service – Ihr Erfolgsfaktor:

- Kostenersparnis
- Reduzierung der Zahl von Arbeitsunfällen, unproduktiven Stillständen und Ausfallzeiten
- Geringerer interner Zeitaufwand
- Risikominimierung durch Einbeziehung externer Experten von TÜV SÜD Life Service
- Vollständige Dokumentationen als Nachweis gegenüber Aufsichtsbehörden sowie im Schadensfall
- Rechtskonforme Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben und berufgenossenschaftlichen Verpflichtungen
- Aktuelle Gefährdungsbeurteilungen nach Arbeitssicherheitsgesetz, Gefahrstoffverordnung und Betriebssicherheitsverordnung

Unsere Experten beraten Sie auch gerne zu weiteren Themen:

- **Betriebliche Gesundheitsvorsorge**
- **Brandschutz- und Notfallmanagement**
- **Sport- und Freizeitanlagen**

Ihr regionaler Ansprechpartner: Dipl.-Ing. Rudolf Gillessen, Tel. 06403 / 9008-11, E-mail: rudolf.gillessen@tuev-sued.de
TÜV SÜD Life Service GmbH, Hans-Böckler-Str. 4, 35440 Linden

TÜV®