



Arbeitsschutz
im DRK

Informationen zur Arbeitssicherheit
für Führungskräfte, Leitungskräfte und Mitarbeiter

April 2012

Der Computer schlägt zurück! Maus-Arm, Handy-Ellbogen und Co.



Die „Generation @“ hat mit einigen neuen Leiden zu kämpfen. Begriffe wie Handy-Ellenbogen, iPhone-Schulter, Joystick-Finger, Wii-itis, Gameboy-Nacken, Playstation-Daumen oder Smartphone-Akne sind als Krankheitssymptome des Kommunikations-Zeitalters heute fast jedem geläufig.

Wenn jeder Klick wehtut

Vielen Menschen und auch vielen Mitarbeitern im DRK ist nicht klar, dass sie ihre Arme und Hände durch monotone Dauerbelastung bei Arbeit und Freizeit mit und an Computer, Handy und Spielkonsole schädigen können.

Es beginnt immer schleichend. Ein leichtes Ziehen im Daumen, ein Kribbeln an der Hand oder vielleicht auch ein Schwächegefühl im Unterarm. Zunächst nur während der entsprechenden Tätigkeit, also beim Tippen oder Klicken, dann auch im Ruhezustand. Mit der Zeit kommen Empfindungsstörungen, Schwellungen, Schmerzen, auch Bewegungseinschränkungen und sogar Lähmungen hinzu.

Die Medizin fasst diese Störungen unter dem Begriff „Repetitive Strain Injuries“ (RSI) zusammen, also „Verletzungen durch wiederholte Belastung“.

Betroffen sind mittlerweile rund 5 Millionen Deutsche, die meisten aufgrund ihrer Tätigkeit am Computer. Und die Zahl wird weiter steigen. Denn immerhin gehört Bildschirmarbeit mittlerweile für über 21 Millionen Beschäftigte zum alltäglichen Job. Kein Wunder also, dass RSI inzwischen sogar als Berufskrankheit anerkannt ist.

Für zusätzlich Belastung kommt häufig auch noch das Freizeitverhalten der Betroffenen mit Spielkonsole und Smartphone hinzu.

Ursache Fehlbelastung

Als Ursache für das RSI-Syndrom gelten vor allem wiederholte schnelle, gleichförmige Bewegungen, die verstärkt durch ungünstige Kraft- und Haltungsanforderungen das betroffene Gewebe an Hand, Unterarm oder Nacken schädigen. Ähnliche Entstehungsmechanismen finden sich auch bei anderen Krankheiten wie zum Beispiel der Sehnenscheidenentzündung.

RSI kann Nerven, Sehnen, Muskeln, Gelenke oder Bindegewebe betreffen. Im Anfangsstadium treten die RSI-Beschwerden meist erst auf, wenn man die ursächlichen Arbeitsbewegungen länger ausübt. Im fortgeschrittenen Stadium kann RSI schon bei geringen, sich wiederholenden Handbewegungen in Alltagssituationen Probleme bereiten. Das RSI-Syndrom klingt erst nach mehrwöchiger Unterbrechung der Arbeit völlig ab. Nehmen die Betroffenen ihre Arbeit dann wieder auf, dauert es jedoch oft nur eine Frage von wenigen Minuten bis Stunden, bis die RSI-Beschwerden erneut auftreten.

Kopf- und Nackenschmerzen bei der Benutzung von Handys oder Smartphones („iPhone-Schulter“ oder „Handynacken“) entstehen meist durch den nach unten geneigten Blickwinkel beim Schreiben von Textnachrichten oder Lesen von Mails. Die Wirbelsäule wird durch das Vorlehnen übermäßig belastet, was sich letzten Endes auf Kopf, Nacken und Schultern auswirkt. Auch die Tatsache, dass beim Telefonieren die Arme stark angewinkelt werden oder gar das Telefon zwischen Schulter und Ohr geklemmt wird, trägt zur übermäßigen, einseitigen Belastung von Sehnen, Muskeln, Gelenken, Nerven und der Wirbelsäule bei.

Hintergrundinformationen, Lösungen, Produkte:

- ▶ <http://www.ergo-online.de/>
- ▶ <http://www.rsi-syndrom.eu/>
- ▶ <http://www.deinruecken.de/>

Was der Arzt machen kann

Das RSI-Syndrom dauerhaft zu heilen, gelingt in der Regel nur, wenn sich die Bedingungen am Arbeitsplatz grundlegend ändern und die Betroffenen neue Bewegungsstrategien erlernen.

Dazu ist es zwingend erforderlich, den Arbeitsplatz ergonomisch günstig zu gestalten. Zusätzliche Hilfe bieten physiotherapeutische Übungen sowie Entspannungstechniken.

Medikamente bringen zwar Erleichterung, aber ohne ergonomische Änderungen am Arbeitsplatz riskiert man, dass die anfänglichen Beschwerden chronisch verlaufen.

Eigenes Verhalten ändern

• Pausen machen:

Wer Handys, MP3-Player, E-Books oder einen Tablet-Computer besonders häufig nutzt, sollte sich dieses bewusst machen und sich hin und wieder dazu zwingen, eine Pause einzulegen oder zumindest die Position zu verändern.

• Position ändern:

Beim Surfen oder Chatten mit dem Handy, Smartphone oder Tablet das Gerät neutral, auf Augenhöhe halten. Beim Telefonieren ein Headset benutzen.

• Körperliche Fitness:

Ein starker, flexibler Rücken und Nacken hilft, Fehlbelastungen zu bewältigen und Problemen des Bewegungsapparats vorzubeugen. Auch kleine Bewegungsübungen in Arbeitspausen können einer Fehlbelastung vorbeugen.

• Ergonomische Geräte verwenden:

Wichtig ist eine geeignete Handgelenkauflage. Diese hält die Handgelenke in einer neutralen Position und vermindert die Belastungen.



Produktbeispiel
Bild: Udo Burkhard



Produktbeispiel
Bild: Udo Burkhard



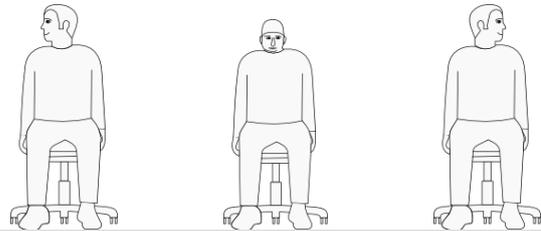
Produktbeispiel
Bild: 3M Deutschland

Noch effektiver sind ergonomische Tastaturen (z.B. Delta-Tastatur) oder Tastaturen mit integrierter „Roll-Mouse“ oder „Trackstick“. Vorausgesetzt natürlich, der Arbeitsplatz selbst ist entsprechend gestaltet.

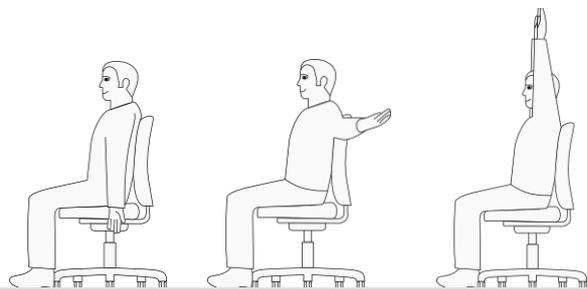
Auch eine Vertikalmaus oder Joystickmaus trägt am Arbeitsplatz zu einer deutlich verbesserten Handhaltung bei.

Eines jedoch haben ergonomische Produkte gemeinsam: Ein Praxistest vor dem Einsatz ist unerlässlich.

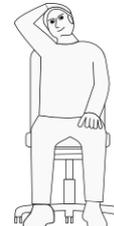
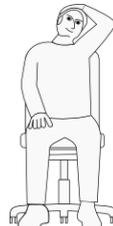
Bürogymnastik: kleine Übungen



Entspannt und gerade sitzen. Kopf mit erhobenem Kinn langsam nach rechts drehen. Kopf langsam in die Mitte drehen, Kinn senken. Kinn wieder heben. Kopf mit erhobenem Kinn langsam nach links drehen. Übung fünf mal wiederholen.



Entspannt sitzen. Arme hängen lassen, Handflächen nach vorne. Arme langsam heben und ausbreiten, so weit wie möglich nach hinten ziehen, Spannung etwa 5 Sekunden halten. Arme langsam nach oben strecken. Arme senken. Übung fünf mal wiederholen.



Kopf nach links neigen. Linke Hand über den Kopf auf rechtes Ohr legen und Dehnung durch Zug der Hände verstärken. Schulter der Gegenseite in Richtung Boden drücken. Dehnung 20 Sekunden halten. Gleiche Übung zur anderen Seite. Auch hier ca. 20 Sekunden halten.



Finger vor der Brust ineinander haken und ziehen. Schulterblätter fest zusammenziehen. Spannung 2-mal 10 Sekunden halten

Quelle: Unfallkasse Rheinland-Pfalz