

Vorsicht Mausarm!

»Auch im Homeoffice gilt es, Fehlbelastungen zu vermeiden!«

Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie arbeiten viele Menschen im Homeoffice. Doch längst nicht immer entspricht der heimische Arbeitsplatz den ergonomischen Anforderungen. Krankheitsbilder wie der Mausarm haben in den letzten Monaten deshalb deutlich zugenommen. Ignorieren sollte man die Beschwerden nicht: »Wer trotz wiederholt auftretender Schmerzen die Ursachen nicht abstellt, riskiert einen chronischen Verlauf«, sagt der Münchner Orthopäde Dr. Werner Zirngibl vom MVZ im Helios.

Von Dr. Nicole Schaezler

Derzeit in den eigenen vier Wänden zu arbeiten, minimiert das Risiko für eine SARS-CoV-2-Infektion, erlaubt Eltern eine bessere Betreuung ihrer Kinder – und manch einer freut sich vielleicht auch darüber, in Jogginghose vor dem PC sitzen zu können. Doch das Arbeiten im Homeoffice kann Tücken haben. Denn statt wie gewohnt im Büro an einem ergonomischen Arbeitsplatz zu sitzen, müssen viele nun mit dem Küchen- oder Esszimmertisch als Schreibtisch vorliebnehmen, andere machen es sich gar mit ihrem Laptop auf der Couch bequem. Und das bedeutet: Fehlbelastungen sind programmiert. Kein Wunder, dass sich bald Schmerzen einstellen: in Rücken und Nacken, aber auch in Schultern, Armen und Händen.

Monotone Bewegungsabläufe

Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühle, mitunter auch Lähmungserscheinungen: Ein Mausarm entsteht, wenn immer wieder die gleichen monotonen Bewegungen ausgeführt werden. Ärzte nennen das Krankheitsbild deshalb auch »repetitive strain injury-syndrom« (RSI-Syndrom): Verletzung durch wiederholte (Über-)Beanspruchung. »Tatsächlich sind winzige Verletzungen an den beteiligten Muskeln und Sehnen für den Mausarm verantwortlich. Hiervon sind vor allem Menschen betroffen, die täglich am Computer arbeiten und immer wieder die Tastatur oder Maus betätigen«, erklärt Dr. Zirngibl. Oft sind Unterarm und Handgelenk betroffen, aber auch an Ellenbogen und Oberarm, Nacken, Schulter und Rücken können sich die Beschwerden bemerkbar machen.

Die Anzahl der Menschen, die an einem Mausarm bzw. RSI-Syndrom erkranken, hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. Trotzdem ist der Mausarm in Deutschland zwar eine medizinisch anerkannte Erkrankung, aber keine anerkannte Berufskrankheit, anders als etwa in den USA, Australien oder den Niederlanden.

Erst nur bei Belastung, später auch in Ruhe

Wer im Homeoffice erstmals unter den Symptomen eines Mausarms leidet, hat die Weichen dafür meist schon sehr viel früher an seiner eigentlichen Arbeitsstelle gestellt. Denn bis sich die ersten Anzeichen wie Missempfindungen und Kraftverlust in Hand und Unterarm bemerkbar machen, sind oft x-fach wiederholte Bewegungsabläufe am Bildschirmarbeitsplatz vorausgegangen. Dabei durchläuft das RSI-Syndrom in den meisten Fällen verschiedene Stadien: Zunächst treten die Beschwerden nur während der entsprechenden Tätigkeit auf, um in Pausen oder

nach Büroschluss erst einmal schnell abzuklingen. Später halten sie jedoch auch im Ruhezustand weiter an. »Selbst wenn nach einer längeren Auszeit, z. B. im Urlaub, die Beschwerden vollständig abgeklungen zu sein scheinen, melden sie sich sofort zurück, sobald der Betroffene wieder die Tastatur oder Maus bedient«, erklärt Dr. Zirngibl. Deshalb gestaltet sich die Therapie oft schwierig und kann sogar ins Leere laufen, wenn sich die auslösenden Faktoren nicht ändern.

Auch wenn es bislang keine einheitlichen Diagnoserichtlinien gibt, ist eine eingehende orthopädische Untersuchung wichtig, gegebenenfalls auch mit bildgebenden Verfahren. Denn andere Erkrankungen wie ein Karpaltunnelsyndrom rufen ähnliche Beschwerden hervor, werden jedoch anders behandelt.

»Wichtigste Maßnahme ist eine ergonomische Umgestaltung des Arbeitsplatzes – das gilt auch und gerade für die Arbeit im Homeoffice«, erklärt Dr. Zirngibl. Außerdem sind eine konsequente Schonung sowie eine orthopädische Behandlung wichtig.



Zur Person

Dr. med. Werner Zirngibl ist als Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin im Münchner MVZ im Helios tätig. Als ehemaliger Profi-Tennispieler war Dr. Zirngibl 14mal Deutscher Tennismeister, er spielte beim Davis Cup und anderen international renommierten Turnieren. Heute ist er ein anerkannter Experte für die Behandlung von Sportverletzungen, der u. a. als langjähriger Turnierarzt beim Tennis-ATP-Turnier BMW Open München auch Leistungs- bzw. Profisportler medizinisch betreut.

Zu Dr. Zirngibls Leistungsspektrum gehören u. a. die konventionelle und operative Therapie von Ellenbogen-, Knie- und Sprunggelenksverletzungen. Außerdem nimmt Dr. Zirngibl minimal-invasive Wirbelsäuleneingriffe vor und arbeitet mit innovativen schmerztherapeutischen Verfahren.

Nähere Infos: www.mvz-im-helios.de

Das Interview zum Thema

Wie wird ein RSI-Syndrom behandelt? Und was kann man selbst tun? Antworten gibt der Münchner Orthopäde Dr. Werner Zirngibl im Gespräch mit TOPFIT.

Herr Dr. Zirngibl, wie wird ein RSI-Syndrom behandelt?

Dr. Zirngibl: Oberstes Gebot ist, den betroffenen Arm ruhig zu stellen – und zwar wirklich so lange, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind. Lokale Kälte- bzw. Wärmeanwendungen und/oder Ultraschallbehandlungen zur Tiefendurchblutung unterstützen den Heilungsprozess. Gute Erfahrungen haben wir auch mit der ACP-Therapie gemacht, eine Form der Eigenblutbehandlung, bei der patienteneigenes Blut nach einer speziellen Aufbereitung in den schmerzenden Bereich injiziert wird. Bei diesem Verfahren machen wir uns zunutze, dass das aufbereitete Blut eine hohe Konzentration an körpereigenen Wirkstoffen wie Blutplättchen und Wachstumsfaktoren enthält, die die Heilung in Gang setzen und beschleunigen. Da es sich um eine körpereigene Sub-

stanz handelt, ist die ACP-Therapie sehr gut verträglich.

Macht auch eine Physiotherapie Sinn?

Dr. Zirngibl: Auf jeden Fall. Physiotherapeuten können auch ein individuelles Programm erstellen, das auf das Stadium des RSI-Syndroms abgestimmt ist und dann selbstständig zu Hause durchgeführt werden kann. Vor allem gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen wirken sich positiv aus.

Was kann man selbst tun, um die Beschwerden zu mildern?

Dr. Zirngibl: Wichtigste Maßnahme ist eine ergonomische Umgestaltung des Arbeitsplatzes – das gilt auch und gerade für die Arbeit im Homeoffice. Zu Hause wird oft mit Laptop gearbeitet. Ratsamer ist es jedoch, für die Bildschirmarbeit einen Computer mit einer externen Tastatur und einem Extramonitor zu verwenden. Dabei sollten Tastatur und Maus so platziert werden, dass die Handgelenke nicht abgeknickt sind. Im Handel sind zudem spezielle Mäuse erhältlich, die die natürliche Handhaltung unterstützen. Mauspads mit Stütz-

polstern verhindern eine überstreckte Arbeitshaltung der Hand. Der Bildschirm sollte grob eine Armlänge entfernt sein. Und natürlich sollte man auch auf die passende Sitz- und Tischhöhe sowie auf die richtige Sitzhaltung achten – das schließt dann ein Arbeiten am niedrigen Wohnzimmertisch oder auf dem Sofa aus. Regelmäßige Pausen sind ebenfalls sehr wichtig. Am besten ist es, mindestens einmal pro Stunde aufzustehen, einige Schritte durch die Wohnung zu gehen, sich zu strecken und die Muskeln zu lockern. Auch kurze Übungen für Arme und Hände sind empfehlenswert, etwa Faustbilden und Öffnen der Hände im Wechsel oder mit den Fingerspitzen eine Raute bilden.