

Wenn die Arbeit Schmerzen macht

Beschwerden durch körperliche **Belastungen am Arbeitsplatz** sind fast schon Normalität. Kosmetikerinnen klagen dabei mit zunehmender Berufserfahrung über orthopädische Probleme. Wie sich diese behandeln und im Idealfall vermeiden lassen, erklärt Dr. med. Steffen Zenta.

KOSMETIK international: Herr Dr. Zenta, was versteht man unter physischer Belastung am Arbeitsplatz?

Dr. med. Steffen Zenta: Unter physischen Belastungen werden allgemein Belastungen durch körperliche Arbeit verstanden, die durch einseitige Bewegungen, ungünstige Körperhaltungen sowie schweres Heben oder Tragen hervorgerufen werden. Dabei können bereits manuelle Bewegungen mit geringem Kraftaufwand die physische Belastung sehr hoch ausfallen lassen

und ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Mit welchen arbeitsbezogenen Beschwerden werden Sie in Ihrer orthopädischen Praxis denn besonders oft konfrontiert?

Schätzungsweise jeder zehnte Krankheitstag in Deutschland geht auf das Konto von Rückenbeschwerden. Betroffene fallen meist plötzlich und über einen längeren Zeitraum aus, da sich die Behandlung nicht selten als langwierig gestaltet.

Interview mit dem Facharzt



Dr. med. Steffen Zenta ist Mitinhaber des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) im Helios und des HFZ in München-Neuhausen. Der Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Akupunktur und Fußchirurgie behandelt sämtliche Bereiche des orthopädischen Spektrums mithilfe konservativer sowie chirurgischer Therapieansätze.

➤ www.mvz-im-helios.de

Somit geht den Unternehmen wertvolle Arbeitskraft verloren. Noch schlimmer trifft es Selbstständige, wie Dienstleister im Kosmetikbereich. Sie sind als UnternehmerInnen natürlich daran interessiert, ihre geschäftliche Existenz zu sichern. Doch das ist mit gesundheitlichen Beschwerden, aufgrund derer die berufliche Tätigkeit nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausgeübt werden kann, einfacher gesagt als getan.

Gibt es orthopädische Beschwerden, die sich Ihrer Erfahrung nach überdurchschnittlich häufig gerade bei KosmetikerInnen zeigen?

Typischerweise leiden sie vorrangig an Erkrankungen des Handgelenks und/oder der Finger. Im Endstadium einer jahrelangen Überbelastung – einer Gelenkarthrose – nutzt sich der Knorpel an den Gelenken immer weiter ab und führt letztlich zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen bis zur Einsteifung der betroffenen Gelenke.

An der Hand sind dabei am häufigsten die Daumensattelgelenke (Rhizarthrose) oder die Fingermittel- und -endgelenke (Heberden- oder Bouchard-Arthrose) gefährdet. Beschwerden haben viele KosmetikerInnen jedoch lange vorher – und immer wieder **Entzündungen der Gelenke** (Arthritis), die nach Überbelastungen und zu geringer Erholungszeit entstehen. Sie machen sich bemerkbar durch akute Schwellung, Schmerzen und Bewegungseinschränkung, manchmal auch durch Rötungen. Häufig verlaufen diese Entzündungen schubweise und können grundsätzlich jedes Gelenk betreffen. Durch die dauerhafte Überlastung

bzw. immer wiederkehrende monotone Bewegungsmuster ist außerdem eine **Sehnenscheidenentzündung** keine Seltenheit. Sie kann prinzipiell an jeder Sehnen Scheide auftreten. Häufig betrifft sie Finger oder Handgelenk sowie den Arm. Als besondere Form der Sehnenscheidenentzündung kann es auch zum sogenannten Schnappfinger („schnellender Finger“) kommen. Hier liegt eine Gleitstörung im Bereich der Beugesehne vor. Eine knötchenartige Verdickung beeinträchtigt das freie Gleiten der Sehne, woraufhin der betroffene Finger beim Beugen hängen bleibt und nur noch mühsam mit vermehrter Kraft oder Hilfe der anderen Hand gestreckt werden kann. Dabei entsteht ein typisches Schnappen.

Wie können Sie sich die Häufigkeit genau dieser Krankheitsbilder erklären?

Viele Berufe sind mit einseitigen körperlichen Belastungen verbunden. So ist es auch bei KosmetikerInnen, die bei jedem Kunden die immer gleichen Handgriffe beim Reinigen der Haut, Massieren oder dem Bedienen apparativer Geräte durchführen. Auf Dauer kann dies die Gelenke, aber auch die Sehnen stark belasten. Neben einem vorzeitigen Gelenkverschleiß sind aufgrund der Überbeanspruchung daher auch (chronische) Entzündungen vorprogrammiert.

Mit welchen Beschwerdebildern kommen betroffene KosmetikerInnen dann zu Ihnen?

Bei Arthrose ist es relativ einfach. Wie alle Arthroseformen geht auch die Arthrose in den Fingerlenken mit Schmerzen – vor allem bei Bewegung – und ➤➤

Arthrose wird durch degenerative Veränderungen des Gelenkknorpels verursacht. Der Arthritis liegt eine entzündungsbedingte Gelenkerkrankung zugrunde.



Auf Dauer überlasten immer gleich ablaufende Handbewegungen Gelenke und Sehnen und verursachen Schmerzen

» später auch mit Bewegungseinschränkungen (z. B. Morgensteifigkeit) einher. Typischerweise treten bei einer Rhizarthrose die Schmerzen vornehmlich am Übergang vom Daumen (erster Mittelhandknochen) zum Handgelenk auf. Bei der Heberden-Arthrose bilden sich in den Fingergelenken an der Basis des Endglieds oftmals zusätzlich zweihöckrige Vorwölbungen aus, die sogenannten Heberden-Knötchen. Schmerzhaftes Schwellungen der Gelenke sind ebenfalls Anzeichen für eine Arthritis. Im Gegensatz zur Arthrose sind diese jedoch nicht auf degenerative Veränderungen des Gelenkknorpels zurückzuführen. Der Arthritis liegt vielmehr eine entzündungsbedingte Gelenkerkrankung zugrunde. Eine Sehnencheidenentzündung hingegen äußert sich in erster Linie durch stechende, ziehende Schmerzen, die mit der Zeit immer weiter zunehmen. Meist ist gleichzeitig eine Schwellung oder Rötung erkennbar, mitunter verspüren Patienten ein Knirschen bei Bewegung der betroffenen Sehnen. Betroffene klagen des Weiteren über Spannungsgefühl und Kraftlosigkeit.

Welche Therapiemöglichkeiten setzen Sie bevorzugt ein?

Entscheidend für den Therapieerfolg ist immer eine möglichst frühzeitige Behandlung. Dies gilt für alle Krankheitsbilder. So kann im Frühstadium der Fingergelenksarthrose eine gezielte konservative Therapie noch zufriedenstellende Ergebnisse liefern. Hier hat sich z. B. der Einsatz von Medikamenten – meist in Tablettenform – aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) bewährt. Aber auch physikalische Maßnahmen wie Wärme-, Kälte-, Reizstromanwendungen krankengymnastische und entlastende Bewegungsübungen sowie eine Injektionstherapie mit Eigenblut (ACP) machen Sinn. Patienten sollten wissen, dass bei vorliegenden Beschwerden eine Therapie unbedingt empfehlenswert ist, um das Fortschreiten der Arthrose

mitsamt den damit verbundenen Dauerschäden möglichst aufzuhalten.

Liegt hingegen die Diagnose einer Arthritis vor, kann diese in leichten Fällen recht gut mit entzündungshemmenden und schmerzlindernden Medikamenten oder lokalen Injektionen behandelt werden. Unterstützend kann es helfen, das betroffene Gelenk ruhigzustellen. Außerdem wirken Kälteanwendungen (z. B. kühle Umschläge) schmerzlindernd. Bei der Sehnencheidenentzündung steht die konsequente Vermeidung der einseitigen Belastung durch Ruhigstellung im Vordergrund. Das Gleiche gilt für die Therapie des „schnellenden Fingers“. Begleitend können bei beiden Erkrankungen lokale Injektionen oder Physiotherapie helfen.

Was können KosmetikerInnen tun, um diesen orthopädischen Erkrankungen vorzubeugen?

Idealerweise sollte eine Überlastung durch stereotype Handgriffe weitestgehend vermieden werden. Ich weiß, das ist oft nicht so einfach. Zudem empfiehlt sich natürlich immer auch ein gesunder Lebensstil, wobei Übergewicht vermieden werden sollte. Ein hohes Körpergewicht belastet nämlich die Gelenke und fördert den entzündlichen Knorpelverlust. Ausreichend Bewegung und eine gut trainierte Muskulatur sind wichtig. Im Bereich der Finger bzw. Hände empfehlen sich gezielte Handübungen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Einfachstes Beispiel: das langsame Drücken eines weichen Softballs aus Schaumstoff. Am besten mit fünf Minuten pro Tag starten und die Intensität dann nach und nach steigern. Im Idealfall noch unter Zuhilfenahme von Wärme oder im lauwarmen Wasser.

Spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle?

Durchaus. Es empfiehlt sich – wie immer – eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung. Idealerweise sollten wenig Fleisch (vor allem rotes Fleisch und Wurst) und tierische Fette auf den Teller kommen. Omega-3-Fettsäuren in Fisch und pflanzlichen Ölen haben eine entzündungshemmende Wirkung und gehören auf den Speiseplan. Hinzu sollte sich viel „Grün“ und Obst gesellen. Auch Gewürze wie Kurkuma, Chili und Zimt sind gut. Zu viel Zucker dagegen fördert Entzündungen. Daher ist es ratsam, den Konsum von Knabberkram, Süßem, Gebäck und Weißmehlprodukten zu begrenzen. Mein Tipp (gerade bei Arthrose): Hafer, Naturreis, Gerste oder auch Hirse in die Ernährung einbauen. Das Silizium in der enthaltenen Kieselsäure scheint eine stark knorpelstabilisierende Wirkung zu haben. Es gibt auch chondroprotektive Nahrungsergänzungsmittel (Chondroitin, Glucosamin, Kollagen), deren Wirksamkeit aber bisher nicht durch wissenschaftliche Studien ausreichend nachgewiesen ist. ■