1. Ausgabe 2019
25. Jahrgang
Nr. 61

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

Sonderdruck

Geprüft & empfohlen

- Mobile Hebehilfen für rückenschonendes Heben von Lasten
- Rückenfreundlich Autofahren jetzt auch im Ford Focus
- Mit dem HIMTEC- Bodystretcher die Wirbelsäule entlasten

Fachbeiträge

- BIG-Rückenmobile auch 2019 wieder on Tour
- Mit Spaß auf dem Togu Jumper zum Trainingserfolg
- Wenn Tastatur und Maus krank machen

Verhältnisprävention

- Bewegtes Sitzen im Homeoffice
- Uni Jena: Die richtigen Schuhe helfen bei Rückenschmerzen
- Recaro Designer im Interview: So geht gesundes Sitzen im Auto

>> EIN LAUSCHIGES PLÄTZCHEN

Traumschwinger für innere Ruhe und Entspannung Mehr auf S. 71

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Erfahren Sie mehr unter: www.agr-ev.de

Wenn Tastatur und Maus krank machen

Sich ständig wiederholende „falsche“ Beanspruchung ist Ursache des RSI-Syndroms

Annette Chrometz I Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), gepr. Arbeitsplatzexperte (MBA), Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention

In den USA und Kanada gilt das RSI-Syndrom als Berufskrankheit Nummer 1. Hierzulande ist es kaum bekannt, obgleich Millionen Menschen, die einen Büroarbeitsplatz haben, darunter leiden. Das Repetitive-Strain-Injury-Syndrom (kurz RSI-Syndrom) umfasst Beschwerden, die durch wiederholte Beanspruchung, beziehungsweise Belastung entstehen. Wer über Jahre hinweg in die Tasten hämmert und ständig die Mouse klickt, ist potenziell gefährdet.

RSI: die Symptome

Zu den häufigsten RSI-Symptomen zählen Beschwerden in Nacken und im Bereich der Schultern sowie Schmerzen in den Fingern. Betroffene sollten diese Warnzeichen ernst nehmen, denn mit der Zeit können sich die Schmerzen intensivieren. Die schnellen, kurzen und täglich vielfach wiederholten Bewegungen schädigen Gelenke, Sehnen und Muskeln so, dass sie sich in der arbeitsfreien Zeit nicht mehr regenerieren können.

RSI-Symptome sind:

- Kraftverlust
- Einschränkung der Beweglichkeit
- Sensibilitätsschwund
- Spannungs- und Taubheitsgespür
- Gefühl geschwollener Finger und Hände
- Empfindung, als krabbelten Ameisen durch die Hand
- Bewegungs- und Ruheschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Schwellungen, z. B. Überbeine
- Sehnenentzündungen
- Sehnenscheidenentzündung
- Sehnenansatzerkrankungen (Tennisellenbogen), Karpal-Tunnel-Syndrom usw.

So fördert beispielsweise die nach wie vor sehr verbreitete Form der rechteckigen Brett-Tastatur geradezu Zwangshaltungen sowie Verspannungen und erzwingt die Abwinkelung der Handgelenke. Auch die einseitige Maus-Bedienung mit wenigen Fingern und das tausendfache Ausführen von Klicks können zu Schmerzen führen. Überdies vermindern starre und ungünstige Körperhaltungen die Durchblutung der Muskulatur und begünstigen Schäden an Muskeln und Sehnen.

Monotone Hand- versus komplexe Kopfarbeit

Hinzu kommt, dass Schreibtischarbeit meist mit hohen geistigen Anforderungen verbunden ist, was der „menschlichen Natur“ zuwider läuft. Denn: Das Gehirn ist eng mit der Hand verbunden. Denkvorgänge erzeugen Muskelverspannungen, sodass die sich wiederholenden Bewegungen gegen einen erhöhten Widerstand ausgeführt werden. Gleichzeitig stören hochautomatisierte Bewegungsabläufe komplizierte Denkprozesse.

Hilfe durch ergonomische Ausstattung und verändertes Verhalten

Abhilfe schaffen zum einen ergonomische Produkte wie die ergonomische Tastatur und die vertikale Maus. So ermöglichen besonders flache Bauweisen der Tastatur eine körpergerechte lockere Haltung: Bei zu starker Neigung werden die Hände zu stark abgewinkelt und verengen die Blutbahnen, Nerven und Sehnen.

Überdies sollte es vor der Tastatur eine ausreichende Handauflagefläche mit einer Mindesttiefe von fünf, besser zehn Zentimetern geben. Empfehlenswert ist eventuell auch eine vertikale Maus, denn die vertikale Handhaltung spannt die Muskeln weniger an und bringt die Hand in eine natürliche Position.

Wirklich effektiv funktionieren die ergonomischen Produkte aber nur, wenn mit der neuen Ausstattung auch ein verändertes Verhalten einhergeht.

Hier ein paar einfache Tricks:

- Beim Tippen ist ein Zehnfingersystem besser als ein Zweifingersystem, denn so verteilt sich die Last auf zehn statt nur auf zwei Finger.

- Bitte etwas langsamer: Die hohe Bewegungsfrequenz ist eine wichtige Ursache für die Entstehung von RSI-Beschwerden.
- Pausen für mehr Effizienz: Wer die Bildschirmarbeit nicht mit anderen Tätigkeiten abwechseln kann, wie beispielsweise Aktenstudium oder Klientengespräche, sollte mehrere kleine Pausen einlegen. Das steigert die Produktivität.
- Tastenkombinationen (Short-Cuts) und – wenn es die Tätigkeit zulässt – auch Spracheingabe-Geräte sind besser als starre Mausklicks.
- Die Handgelenke sollten bei der Computerarbeit gerade gehalten werden: nicht abknicken oder verdrehen.
- Wartezeiten am Rechner sollten für Ausgleichsbewegungen genutzt werden.
- Materialien wie Ordner, Drucker und andere Materialien gehören nicht in Greifweite. So sind wir gefordert, zwischendurch aufzustehen.

Unter Berücksichtigung der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse kann eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung geschaffen werden, in der die Mitarbeiter sich wohlfühlen und leistungsfähiger sind.

Hier empfiehlt sich eine externe Beratung und eine Schulung des Teams durch Fachkräfte, die bewandert sind in Ergonomie und gesetzlichen Vorschriften sowie erfahren in Arbeitsplatzgestaltung und -einrichtung.

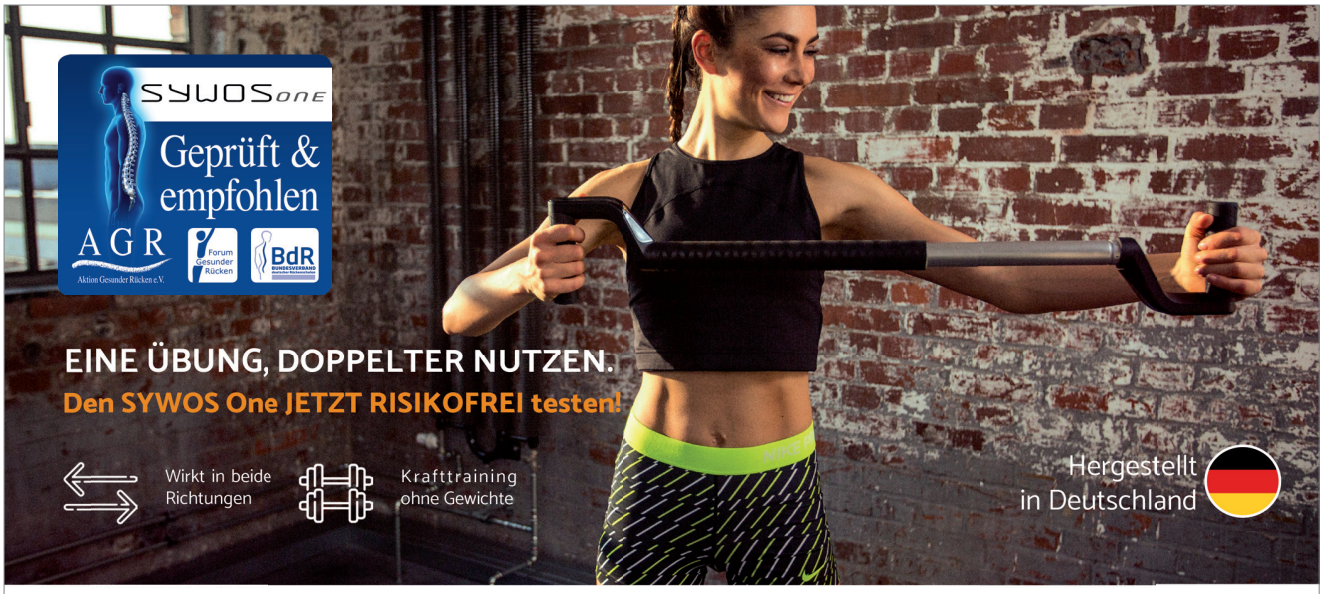
Eine Verbesserung der Arbeitsumgebung, mit der richtigen Arbeitshaltung genutzt, steigert die Motivation und die Produktivität um ein Vielfaches und lässt Schmerzen erst gar nicht entstehen.

Annette Chrometz

Kontaktinformationen

Annette Chrometz | Dipl.-Wirt.-Ing. (FH)
gepr. Arbeitsplatzexperte (MBA)
Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention
61239 Ober-Mörlen
info@by-chrometz.de

Anzeige



Unser exklusiver Vertriebspartner:

biosa Vertriebsbüro
Inh. Christof Plottek

Telefon: 09391/908690
E-Mail: info@biosa.de

SYWOS

Symmetrisch, Simpel und Sicher.
Für mehr Informationen besuchen Sie:
www.sywos.com
info@sywos.com