

# Schmerzende Handgelenke

*Dr. Margot Dorfi*  
*Health Consult*



## Mausarm

- **Mausarm ist keine Sehnenscheidenentzündung**
- Ein Mausarm ist die Folge einer mehrjährigen tagtäglichen Überlastung durch Tätigkeiten am Computer
- Sie führt zu winzigen Verletzungen an den beteiligten Muskeln und Sehnen, das Gewebe ist stark gereizt
- Im weiteren Verlauf können schmerzhafte Entzündungen auftreten



## RSI-Syndrom (Mausarm)

- **RSI Syndrom – Repetitive Strain Injury Syndrom**
- Ist „eine Verletzung durch wiederholte Belastung“
- Ursache ist eine chronische Über- und Fehlbelastung des Armes
- Betroffen sind vor allem Arme und Hände, aber auch Schultern und Nacken
- Als Berufskrankheit beispielsweise in den USA anerkannt



Dr. Margot Dorfi



## RSI-Symptome

- Symptome im **Frühstadium** nur bei längerer Belastung: Missempfindungen, Kribbeln, Taubheit und Schmerzen
- Beschwerden lassen bei Schonung rasch nach
- Bei anhaltender Belastung auch Koordinationsschwierigkeiten in den Armen, Händen und Fingern
- Gelenke der Hand, des Ellenbogens, der Schulter und im Nacken können versteifen
- Im **Spätstadium** bereits bei geringer Belastung Schmerzen



Dr. Margot Dorfi



## RSI-Syndrom (Mausarm)

- **RSI Syndrom – Repetitive Strain Injury Syndrom**
- Tägliche Arbeit verkürzt Muskeln, dadurch entwickelt sich höherer Spannungszustand, der Beweglichkeit einschränken kann
- Dehnen kann Muskelspannung herabsetzen, hilft den ursprünglichen Bewegungsgrad zu erhalten bzw. wiederherzustellen,
- Verringert die Reibung in den Sehnenscheiden



Dr. Margot Dorfi



## RSI-Risikofaktoren

- Chronischer Stress
- Hohe Arbeitsbelastung
- Ungesunde Körperhaltung



Dr. Margot Dorfi



## RSI-Vorbeugen

- Ergonomische Sitzposition
- Vermeiden von Zugluft sowie
- Vermeiden von kalten Händen bei längerer Computerarbeit
- Regelmäßige Arbeitspausen
- Übungen zur Entspannung von Muskeln und Gelenken



Dr. Margot Dorfi

## RSI-Dehnungsübungen

- Alle Übungen täglich 2-3 Mal je 15-20 Sekunden halten
- Alle Übungen beidseitig ausführen, auch wenn nur mit einer Hand Probleme aufgetreten sind
- Zur Prävention ausreichend, wenn täglich ein Durchgang gemacht wird
- Generell gilt: Lieber länger eine Dehnübung halten und weniger Durchgänge machen
- Alle Übungen sind nur Vorschläge, sind auf individuelle Beschwerden abzustimmen, einige sinnvoller als andere



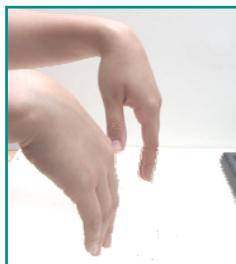
Dr. Margot Dorfi

# Handgelenksübungen

- Zur Vorbeugung von Beschwerden des Handgelenks
- Muskulatur dehnen
- Sehnen entlasten
- Kräftigung
- Mobilisieren



# Koordinationsübung



- Beide Handgelenke aus der Beugung in eine „lockere Streckung“ bewegen
- Wieder in die Beugung zurück
- 10 mal wiederholen, mehrmals täglich

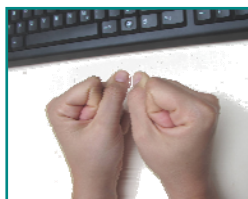


## Lockerung



- Finger beider Hände wie zum Beten verflechten
- Hände von links nach rechts und von rechts nach links drehen
- 10 mal auf jeder Seite

## Zur Kräftigung und Durchblutungssteigerung



- Hände zur Faust ballen
- Anschließend Finger so weit wie möglich auseinander spreizen
- 10 mal
- Wärmegefühl in der Hand und im Unterarm

## Kräftigung der Unterarmmuskulatur



- Nehmen Sie einen mittelgroßen Ball zur Hand



- Zur Kräftigung des Unterarmes den Ball 10 mal kräftig greifen und drücken

## Kräftigen



- Hände wie zum Beten zusammen pressen
- Schultern nach unten
- Unterarme senkrecht zu den Handgelenken halten
- 10 Sekunden lang, 2 mal wiederholen

## Kräftigung



- Finger 10 Sekunden lang kräftig öffnen und strecken

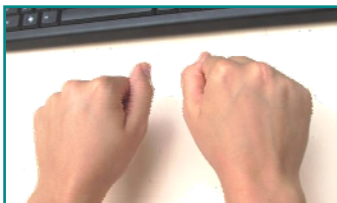


- Dann Finger 10 Sekunden lang kräftig zu Fäusten schließen

## Mobilisieren



- Arme und Hände strecken
- Handgelenke drehen und Daumen zeigen

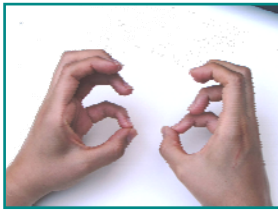


- 5 Sekunden lang, 2 mal wiederholen

## Knospe



- Fingerspitzen mit runden Fingern zusammendrücken



- Nacheinander Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger auf Daumen drücken

## Krokodil



- Hand waagrecht halten
- Finger 2-5 aneinander drücken



- Daumen hinunter- und hinauf drücken

## Handkralle



- Hand aufstellen
- Daumen sowie alle Finger nach unten drücken



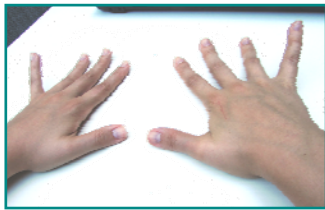
## Handwölbung



- Fingerspitzen gegeneinander drücken
- Mit runden Fingern

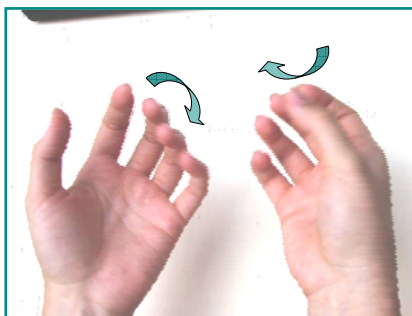


## Handauflegen



- Hand auf Tisch legen
- Jeden Finger nacheinander einzeln hoch heben

## Lockerung



- Arme fallen lassen
- Schultern entspannen
- Hände wie im Elektroschock 10 Sekunden schütteln
- 2 mal wiederholen