

Inhaltsverzeichnis

Was ist ein RSI-Syndrom? .....	2
Wie entsteht ein RSI? .....	2
Welche Symptome treten auf?.....	2
Das RSI äußert sich durch: .....	2
Wie wird der Mausarm therapiert?.....	3
Wie kann man dem RSI-Syndrom vorbeugen? .....	3

## **Was ist ein RSI-Syndrom?**

Das RSI-Syndrom ist ein komplexes Krankheitsbild des Armes und der Hand, das auf Grund einer chronischen und wiederholten Schädigung des Bewegungsapparats von Hand, Arm, Schulter und Nackenbereich entsteht. Es handelt sich um Gewebeveränderungen und Narbenbildungen, die durch kleinste Verletzungen entstehen. Diese Verletzungen führen zunächst zu Symptomen und können bei rechtzeitiger Behandlung wieder ausheilen. Bei chronischer Schädigung entsteht später das eigentliche RSI, das nicht mehr heilbar ist.

## **Wie entsteht ein RSI?**

Das RSI kommt vor allem bei Menschen vor, die sehr viel mit dem Computer arbeiten. In erster Linie sind Vielschreiber (Textverarbeitung, Dateneingabe) betroffen. Insbesondere Bewegungsabläufe, wie Tasten- oder Maus-Clicks, die sich wiederholen, können ein RSI auslösen. Zudem scheinen persönliche Faktoren eine Rolle zu spielen, wie zum Beispiel hohe Arbeitsbelastung, Stress, Körperhaltung, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, mangelnde Arbeitsorganisation und ein nicht anatomisch gerecht ausgestatteter Arbeitsplatz.

## ***Welche Symptome treten auf?***

Die Intensität und die Lokalisation der Symptome eines RSI-Syndroms wechseln häufig, in manchen Fällen täglich. Meist sind die Symptome schon im Ruhezustand vorhanden und verschlimmern sich rasch, nachdem die Arbeit wieder aufgenommen wurde.

## ***Das RSI äußert sich durch:***

- o Steife Gelenke in Schultern, Armen und Händen
- o Schmerzen in Gelenken, Handrücken, Unterarm
- o Kraftlosigkeit
- o Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Fingern, Händen oder Unterarmen
- o Kalte und schmerzende Hände vor allem morgens
- o Koordinationsstörungen der Arme und Hände

### **Wie wird der Mausarm therapiert?**

Der Mausarm kann durch verschiedene Therapie-Ansätze behandelt werden. Neben der Expositionsprophylaxe, d.h. Änderung der Arbeitsbedingungen, können physikalische Therapien durchgeführt werden. Dazu gehören:

- o Wärmebehandlung
- o Kältebehandlung
- o Bestrahlung
- o Bewegungsbäder
- o Massagen
- o Gymnastik
- o Schmerzmittel (Analgetika)
- o Antidepressiva
- o Glukokortikoide (Kortison)

Zur Behandlung des chronischen RSI wird zusätzlich eine Psychotherapie empfohlen, die dem Betroffenen helfen soll, die sich durch die anhaltenden Schmerzzustände und Einschränkung der Leistungsfähigkeit entwickelnden depressiven Verstimmungen zu bewältigen.

### **Wie kann man dem RSI-Syndrom vorbeugen?**

Die wichtigsten Vorbeugemaßnahmen sind regelmäßige Pausen beim Schreiben am Computer. Vormittags und nachmittags sollten mindestens je zwei Pausen von jeweils zehn Minuten eingelegt werden. In den Pausen sollten Dehnübungen der belasteten Gelenke gemacht werden. Zudem sollte jeder, der hauptsächlich am Computer arbeitet, seinen Arbeitsplatz so ergonomisch wie möglich gestalten und eine bequeme Körperhaltung vor dem Bildschirm einnehmen.

Beachten Sie folgende Tipps zur Vorbeugung:

- o Häufige kleine Pausen einlegen mit Dehnungsübungen
- o Maus locker in der Hand halten
- o Doppelklick Geschwindigkeit reduzieren!
- o Möglichst häufiger Wechsel zwischen Maus und Tastatur
- o Häufiger Wechsel zwischen Maus-Bedienung und Tastaturkombinationen
- o Gelenke warm halten