



5 Fragen zum Thema *Mausarm* an Dr. Nicolas Gumpert:

## Vorsicht bei abwechslungsarmer Computerarbeit!

*Herr Dr. Gumpert, der Begriff Mausarm klingt ja erst einmal irgendwie niedlich. Allerdings vermute ich, dass ich eine falsche Vorstellung davon habe, oder?*

Das vermute ich auch. (lacht) Eigentlich ist der Mausarm ein Krankheitsbild, das durch eine ständig gleichbleibende, aber sehr eingeschränkte Bewegung der Hand bzw. des Arms entsteht. Typischerweise führt man solche Bewegungen bei der Arbeit am Computer aus, daher auch der Name „Mausarm“.

### Warum sind solche Bewegungen problematisch?

Durch diese immer gleichförmigen Mikrobelastrungen entstehen kleine Verletzungen in den Sehnen, die eine Entzündung des Sehnenansatzes und schließlich auch der Knochenhaut verursachen können.

In der Folge leiden Betroffene unter starken Schmerzen, vor allem im Bereich des äußeren Ellenbogens, die die Arbeit mit Maus und Tastatur letztlich unmöglich machen.

### Das klingt wie eine typische Zivilisationskrankheit...

Das ist es tatsächlich auch! Alle Patienten, die wegen eines Mausarms in meine Praxis kommen, arbeiten im Alltag lange Zeiten am Computer. Besonders häufig handelt

es sich dabei um Berufseinsteiger, die oft direkt von der Universität kommen und mit hohem Engagement in den neuen Beruf starten. Die sitzen dann nicht mehr zwei oder drei Stunden am Computer, sondern zehn oder zwölf Stunden.

Auch Menschen, die ihren Beruf und die damit verbundenen Belastungsmuster gewechselt haben, entwickeln öfter einen Mausarm, weil sie die neue und ständige Belastung nicht gewohnt sind. Menschen, die schon seit Jahren lange am Computer arbeiten, trifft es dagegen kaum.

### Wie behandeln Sie einen Mausarm üblicherweise?

Durch spezifische Tests am Handgelenk und den Fingern prüfen wir zunächst, ob es sich wirklich um einen Mausarm handelt. Mithilfe einer Ultraschalluntersuchung können wir die Diagnose dann zweifelsfrei bestätigen und gleichzeitig die Qualität der Sehnen überprüfen.

Das ist insofern wichtig, als sich die Behandlungsstrategie danach richtet, ob die Schädigung und die damit einhergehenden Beschwerden erst seit Kurzem bestehen oder even-

tuell bereits chronisch geworden sind. Junge Mausarme behandeln wir zunächst mit Entzündungshemmern, die meist schon nach einigen Tagen zu einem Abklingen der Beschwerden führen.

Bei chronischen Formen stimulieren wir hingegen verstärkt die Selbstheilungskräfte der Sehnen, beispielsweise durch eine Stoßwellen- oder Eigenbluttherapie. Mit Hyaluron geben wir der Sehne außerdem Elastizität zurück. Mit der richtigen Kombination dieser Methoden können wir fast jeden Mausarm wieder regenerieren. Allerdings dauert das dann schon einmal drei bis vier Monate.

*Aber müsste man nicht auch etwas im Alltag ändern, damit die Beschwerden nicht wiederkehren?*

Das ist richtig! Sehr wichtig ist hierfür die Gestaltung des Arbeitsplatzes. Manchmal hilft es schon, das Mausmodell zu wechseln. Es gibt ja eine Vielzahl ergonomisch geformter Mäuse. Auch Sitzposition und Handhabung der Maus sind von Bedeutung.

Also den Bürostuhl mit den Armlehnen auf Höhe der Tischkante einstellen und die Maus circa zehn Zentimeter von der Tischkante platzieren. Außerdem sollten natürlich immer wieder Handgelenke, Ellenbogen, Schultern und Nackenbereich gelockert werden.

Einfache Dehnungsübungen helfen dabei und kosten auch nicht viel Zeit. So kann man dann abends pünktlich und schmerzfrei nach Hause gehen. ■



ANZEIGE

ROSAXAN - DER HAGEBUTTENSaft FÜR DIE GELENKE

## Schmerzen und Gelenksteifigkeit?

Gehören auch Sie zu über 5 Millionen Menschen in Deutschland, die unter Gelenksbeschwerden oder sogar an Arthrose leiden?



### DIE HEILKRAFT DER HAGEBUTTE

Hagebutten enthalten reichlich Vitamin C, wertvolle Mineralien und außerdem auch noch Inhaltsstoffe, wie die Galaktolipide, die Entzündungen bekämpfen und somit Schmerzen reduzieren. Die Hagebutte gilt als naturheilkundliches Mittel und sorgt für bessere Beweglichkeit bei Arthrose.



## So bleiben Sie beweglich

- ✓ Gelenke gezielt unterstützen
- ✓ 100% natürlich
- ✓ Nebenwirkungsfrei
- ✓ Wirkung wissenschaftlich belegt

www.rosaxan.de  
Tel.: 07541 9789780

Erhältlich in  
allen Apotheken

Inhalt: 750ml, PZN 9936192

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Aufgrund seiner Merkmale und Eigenschaften ist Rosaxan in der Lage Gelenkschmerzen und Gelenksteifigkeit ernährungsphysiologisch zu begleiten. Plus Vitamin D.

*Eine der wichtigsten Erfindungen in der Computergeschichte macht leider bei Dauergebrauch große Probleme – hier gibt Ihnen Dr. Gumpert wichtige Tipps!*