

# So schützen Sie sich vor „Mausarm“, „Handy-Nacken“ und Co.



**Häufiges Klicken, Simsen und Surfen kann der Gesundheit schaden. Wie Sie sich vor Fehlhaltungen und den schmerzhaften Folgen übermäßiger Nutzung elektronischer Geräte schützen können, erklärt Ihnen Professor Dr. Sven Ostermeier, Schulter-Spezialist der Gelenk-Klinik Gundelfingen.**

**Ü**berall das gleiche Bild: Ob in der Bahn, im Café oder im Restaurant, die kleinen Tablet-PCs sind stets mit dabei. Doch die grenzenlose Kommunikation hat ihre Tücken: Wer stundenlang mit gebeugtem Kopf und krummen Nacken auf das Gerät starrt, riskiert eine sogenannte „iPad-Schulter“. Die ungünstige Körperhaltung hat auf Dauer nicht nur schmerzhaft Folgen für Kopf und Schultern, auch Muskeln, Sehnen und Nerven können bei stark einseitiger Belastung beschädigt werden, wie eine Harvard-Studie belegt.

**So schützen Sie sich vor der iPad-Schulter**  
„Sinnvoll ist es, alle 15 bis 20 Minuten eine kurze Pause am Tablet-PC einzulegen“, rät Professor Dr. Sven Ostermeier, Schulter-Spezialist der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Dabei empfiehlt er, sich zu strecken, die Arme zu beugen sowie die Schultern kreisen zu lassen. Vorteilhaft ist zudem eine Gerätehalterung, die eine angenehmere und weniger verkrampfte Arbeitsposition erlaubt als ein auf den Beinen oder im Schoß abgelegter Rechner. Bei längerer Nutzung sollten Sie – falls möglich – lieber einen Laptop oder einen Desktop-PC nutzen.

## **Stopp dem Mausarm**

Stundenlanges Sitzen vor dem Computer macht nicht nur dem Rücken zu schaffen. Auch der „Mausarm“ zählt inzwischen zu den typischen Folgeerkrankungen. Betroffen sind sehr oft Sekretärinnen und Sekretäre, leidenschaftliche Computerspieler sowie andere Dauer-PC-Nutzer: Mit kleinen, schnellen Bewegungen steuern sie täglich stundenlang ihre PC-Maus und riskieren dadurch Entzündungen in Sehnen und Muskeln von Oberarm, Schulter und Nacken. Typische Symptome des RSI-Syndroms (Repetitive Strain Injury Syndrom), so der Fachbegriff, sind Taubheitsgefühle, Schwellungen oder ein Ziehen beziehungsweise Kribbeln in der Hand oder im Unterarm. „In seltenen Fällen kommt es zu einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit und gegebenenfalls sogar zu Lähmungen“, warnt Professor Ostermeier.

## **So schützen Sie sich vor dem Mausarm**

Bewährt haben sich neben ergonomischen Tastaturen aufrechte Mäuse und Joysticks. Bei diesen vertikalen Geräten werden andere Muskeln aktiviert als bei der konventionellen Maus, was die natürliche Haltung der Hand fördert. Doch selbst bei schonendem Einsatz empfehlen sich regelmäßige Pausen, am besten kombiniert mit einer Dehnungsübung: Die Finger werden dabei weit ausgestreckt und dann zu einer Faust geballt. Anschließend die Faust nach unten und wieder nach oben beugen und dann die Finger strecken. Und noch ein bewährter Expertentipp: Je nachdem, ob Sie Rechts- oder Linkshänder sind, sollten Sie zur Entlastung möglichst oft versuchen, die Maus mit der anderen Hand zu steuern.



Wer stundenlang mit gebeugtem Kopf und krummen Nacken auf das Gerät starrt, riskiert eine sogenannte „iPad-Schulter“



Wer häufig über starke Kopf- und Nackenschmerzen klagt, leidet gegebenenfalls unter einem „Handy-Nacken“

#### **Da hilft kein Daumendrücken...**

Auch Handynutzer sind gesundheitlich gefährdet: Beim intensiven Schreiben von Kurzmitteilungen droht ihnen der „SMS-Daumen“. Dabei verspannen die Sehnen im Daumengelenk durch die einseitigen Bewegungen. Es kommt zu schmerzhaften Entzündungen.

#### **So schützen Sie sich vor dem SMS-Daumen**

Auch beim SMS-Schreiben sollten Sie häufiger pausieren und bei auftretenden Schmerzen das Tippen sofort unterbrechen. Stellt der Arzt eine Sehnenscheiden-Entzündung fest, können stabilisierende Bandagen oder Stützverbände hilfreich sein. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Sie zwischendurch kurze Lockerungs- oder Dehnübungen machen. Außerdem sollten Vieltipper es beim Schreiben der Nachrichten etwas ruhiger angehen lassen – und hektische Drehbewegungen möglichst vermeiden.

Wer häufig über starke Kopf- und Nackenschmerzen klagt, leidet gegebenenfalls unter einem „Handy-Nacken“ – verursacht durch das ständige Nachunterschauen auf das Smartphone-Display. „Durch die gesundheitsschädliche Kopfhaltung wird die Nackenmuskulatur stark belastet und die Halsmuskeln können überdehnen“, erläutert Professor Dr. Ostermeier. Mögliche Folgen: ein steifer Nacken und Kopfschmerzen.

#### **So schützen Sie sich vor dem Handy-Nacken**

„Halten Sie das Gerät möglichst so hoch, dass der Kopf in aufrechter Position bleibt“, rät der Orthopäde und Sportmediziner. „Und häufig die Freisprechanlage wählen, dies lässt Ihnen mehr Bewegungsfreiheit.“ Gönnen sollte man sich auch des Öfteren eine Entspannungsübung zwischendurch. Ein praktisches Beispiel: Setzen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie die linke Hand ganz leicht gegen Ihr linkes Ohr. Nach ein paar Sekunden das Prozedere auf der anderen Seite wiederholen. Durch diese und ähnliche Übungen entspannt die Muskulatur und der Handy-Nacken hat kaum noch eine Chance.



#### **Unser Experte**

Dr. Sven Ostermeier  
Schulter-Spezialist der  
Gelenk-Klinik Gundelfingen