

## Wenn der Arm streikt

**Langes Arbeiten am PC kann einen Mausarm verursachen. Wer über einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz verfügt, ist weniger gefährdet.**

Text: Therese Jäggi Context 21/07 2. November 2007

Me first. Unter diesem Namen hat Patrick Baur vor gut einem Monat in Zürich einen Ergonomieladen eröffnet. Er verkauft ergonomische Produkte und bietet auf seiner Homepage Informationen zu Schmerzen als Folge von PC-Arbeit. Im letzten Dezember schaltete er eine Website zum Thema auf. «Die Reaktionen bestätigten mich in der Annahme, dass sehr viele Leute betroffen sind.» Baur weiss, wovon er spricht. Er selber leidet seit sieben Jahren an einem Mausarm. Die Schmerzen begannen, nachdem er während einiger Jahre als Grafiker und Webdesigner Arbeitstage von zehn bis zwölf Stunden absolviert hatte. Auf der Suche nach einer Lösung ging er zu unzähligen Ärzten. Nachdem er mit der Diagnose Karpaltunnelsyndrom konfrontiert wurde, liess er sich an beiden Armen operieren. Die Diagnose stellte sich im Nachhinein als falsch heraus, denn die Schmerzen liessen nicht nach. Patrick Baur setzte sich weiterhin mit seinen Beschwerden auseinander und traf eines Tages in der Literatur auf den Begriff RSI-Syndrom (repetitive strain injury). Die beschriebenen Symptome entsprachen in auffälliger Weise den seinen.

Das RSI-Syndrom, umgangssprachlich als Mausarm bezeichnet, tritt nach mehrjähriger einseitiger Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates auf. Betroffen sind vor allem Hände, Arme, Schulter- und Nackenbereich. Der Mausarm wird häufig als Synonym für den Tennisellbogen verwendet, was insofern richtig ist, dass es sich auch beim Tennisellbogen um das RSI-Syndrom handelt, doch sind die Schmerzen auf Ellbogen und Unterarme beschränkt.

### **Fehlende Offenheit**

Mit welchen Anliegen gelangen die Kunden an Patrick Baur? «Die Geschichten hören sich alle sehr ähnlich an.» Wer Schmerzen hat, geht zunächst zum Hausarzt, von dort in die Physiotherapie oder zu einem Spezialisten, meistens einem Rheumatologen oder Neurologen, und wenn nichts hilft, werden schliesslich diverse alternative Heilmethoden ausprobiert. Laut Baur ist das Thema verglichen mit anderen Ländern, Skandinavien etwa, bei uns noch stark tabuisiert. «Viele Leute beissen sich am Arbeitsplatz trotz Schmerzen einfach durch.» Zum einen, weil sie einfach nicht mehr weiter wissen, aber oft auch, weil sie sich nicht getrauen, zu ihren Beschwerden zu stehen und etwas zu fordern. Baur erzählt von einer in Kaderposition tätigen Kundin, die sich für die Arbeit zu Hause eine ergonomische Maus gekauft hat. An ihrem Arbeitsplatz möchte sie darauf verzichten, und zwar aus Angst, dass ihr dies als Schwäche ausgelegt werden könnte. «Wir sitzen mittlerweile seit 15 Jahren am PC». Kein Wunder für Baur, dass sich Abnützungserscheinungen bemerkbar machen. «Früher

war man immer noch ein bisschen schneller als der Computer, heute ist es umgekehrt, vom PC gehen ständig neue Signale und Aufforderungen aus, welche in immer höherem Tempo eine Reaktion des Benutzers oder der Benutzerin verlangen.» Mehr als zwei oder drei Stunden könne er auch heute nicht mehr vor dem Bildschirm sitzen, sagt der 32-jährige Baur. Wenn es mehr sind, melden sich auch die Schmerzen wieder zurück.

### **Gute Erfahrungen**

«Mausarm ist eigentlich ein unglücklicher Begriff», sagt Christian Gröbli, Physiotherapeut bei Swiss PhysioCare in Winterthur, denn er unterstelle, dass die Symptome nur an den Armen auftreten. «Wenn schon müsste die Krankheit Mausoberkörper heissen. » Gröbli ist seit 13 Jahren als Physiotherapeut tätig. Eine Zunahme von Betroffenen stellt er nicht fest, nur: «Es sind viele, doch war dies auch schon vor ein paar Jahren der Fall.» Er hat es häufig mit Patienten zu tun, die bereits eine oder mehrere erfolglose Behandlungen hinter sich haben, das können beispielsweise Spritzen sein. «Im besten Fall verschwinden die Schmerzen, meistens aber sind sie nach zwei bis drei Wochen wieder da.» **Gute Erfahrungen hat Gröbli mit der Anwendung der Triggerpunkt-Therapie gemacht. Dabei werden so genannte Triggerpunkte, verkrampfte Stellen der Muskulatur, welche die Ursache von Schmerzen am Bewegungsapparat sind, mit starkem Druck behandelt und die verspannten Muskelfasern entlang ihres Faserverlaufs aufgedehnt.**

Zu den Dienstleistungen von Swiss PhysioCare gehört auch ein mobiler Massageservice. Die Therapeuten führen Massagen bei den Mitarbeitenden von Firmen durch, welche diesen Service im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anbieten. Nicht immer handelt es sich dabei nur um Prävention. «Es kommt häufig vor, dass jemand über Schmerzen klagt.» Man könne nicht mehr so genau zwischen Prävention und Therapie unterscheiden, das vermische sich immer mehr. Einen Vorteil sieht Gröbli darin, dass viele Leute davon profitierten, die nichts unternehmen würden, wenn sie ausserhalb der Arbeitszeit jemanden aufsuchen müssten. «Es ist sehr einfach und unbürokratisch. » Man trägt sich für einen bestimmten Termin ein. «Am besten als Ersatz für die Kaffee- oder Zigarettenpause», so Gröbli.

### **Ergonomische Anpassungen**

«Für den Mausarm gibt es eine allgemein anerkannte Form von Therapie», sagt Hansjörg Huwiler, Ergonom am Zürcher Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene. Diese lautet: Ruhig stellen während der akuten Phase, nachher regelmässige Belastungswechsel oder auch kurze Ruhepausen mit Dehnungs- und Bewegungsübungen sowie die Beseitigung von ungünstigen Belastungen. Huwiler plädiert für eine ganzheitliche Analyse. Den Schmerz nur gerade dort zu behandeln, wo er sich manifestiert, bringt seiner Meinung nach nichts. «Für Schmerzen im rechten Arm kommen auch eine ungünstige Körperhaltung, falsch eingestellte Arbeitshöhen und Bürostühle oder auch Stress als Ursache infrage.» Es geht also darum, den ganzen Menschen anzuschauen und dessen Arbeitsplatz auf ergonomische Kriterien hin zu überprüfen. Mit ein paar gezielten Massnahmen könne man die Probleme meistens lösen. «Die Leute reagieren meist erst, wenn sie Schmerzen haben », sagt Huwiler auf die Frage, warum so viele die einfachsten Ratschläge der Prävention ignorierten. «Im Unterschied zu einem Holzfäller, der schon nach einer Stunde merkt, dass er seine Haltung

ändern muss, kann man Wochen oder Monate in einer falschen Körperhaltung am PC verbringen und allfällige Warnsignale relativ lange ignorieren. » Huwiler geht davon aus, dass Beschwerden im Zusammenhang mit der Arbeit am PC in Zukunft nicht markant zunehmen werden, weil die repetitiven Tätigkeiten immer mehr verschwinden. Dass so viele Menschen bei der Suche nach einer Lösung für ihre Schmerzen auf sich allein gestellt sind, liegt seiner Meinung nach an der fehlenden Kommunikation zwischen Ärzten und Arbeitgebern. Idealerweise müsste ein Arzt nach Rücksprache mit dem Patienten bei dessen Arbeitgeber positiv auf die Arbeitsbedingungen Einfluss nehmen. «Ideal wäre, wenn Unternehmen ihren Mitarbeitenden für alle Fälle, die in ursächlichem Zusammenhang mit der Arbeit stehen könnten, die Adresse eines Arbeitsmediziners empfehlen würden.»

### **Nicht anerkannt**

In den USA gilt das RSI-Syndrom als anerkannte Berufskrankheit für verschiedene Berufe, hauptsächlich jedoch in der IT-Branche. Und in der Schweiz? Er habe noch von keinem Patienten gehört, der erfolgreich eine Berufskrankheit als Folge von Computerarbeit geltend machen können, sagt der Zürcher Arbeitsmediziner Urs Hinnen. Welche Konsequenzen hätte denn eine solche Anerkennung? «Eine Lawine würde ausgelöst. Die Prämien würden massiv steigen», so Hinnen. Dies hätte seiner Meinung nach zumindest einen Vorteil, nämlich dass die Betriebe mehr in die Prävention investierten. Und natürlich wäre es seiner Meinung nach auch im Interesse der unzähligen Betroffenen. Denn klar ist: «Viele Menschen gehen trotz Schmerzen arbeiten.» Laut Walter Vogt, Facharzt Chirurgie in der Abteilung Versicherungsmedizin der Suva, ist von der Suva tatsächlich noch nie ein RSI-Syndrom als Berufskrankheit anerkannt worden. Da sich Computerarbeiten in den verschiedenen Berufszweigen statistisch nicht klar erfassen liessen, könne er keine Aussage darüber machen, ob es so genannte Listenkrankheiten gebe, die spezifisch wären für Computerarbeiten. Aufgrund seiner Erfahrungen könne er «nicht bestätigen, dass bestimmte Krankheitsbilder spezifisch wären für Computerarbeiten und dass diese dort häufiger vorkämen als in anderen Berufszweigen.» Dies treffe auch für die Sehenscheidenentzündung zu, die von der Suva «oft als Berufskrankheit übernommen wird». Seiner Erfahrung nach sei dieser Befund bei Computerarbeiten im Vergleich zu manuell belastenderen Arbeiten in der Industrie oder auf dem Bau aber wesentlich seltener.

[context@kvschweiz.ch](mailto:context@kvschweiz.ch) .