



Kleine Bewegungen, große Schmerzen

Wissenschaftler der TU Darmstadt entwickeln Therapie gegen den „Mausarm“

Darmstadt, 07.07.2011. Psychologen der TU Darmstadt haben ein Übungsprogramm entwickelt, das innerhalb weniger Wochen dem Repetitive Strain Injury (RSI)-Syndrom, dem so genannten „Mausarm“, vorbeugt und auch bereits vorhandene Schmerzen deutlich lindert oder beseitigt.

Tausende Mausclicks und Tastatur-Anschläge bei der täglichen PC-Arbeit können sich auf Dauer schmerzhaft in der Hand und im Unterarm bemerkbar machen: Die ständig wiederholten kleinen Bewegungen belasten Muskeln, Sehnen, Nerven und Gelenke, am Ende stehen im schlimmsten Fall chronische Schmerzen und der so genannte „Mausarm“. Wissenschaftler vom Fachbereich Psychologie der TU Darmstadt haben in Zusammenarbeit mit der Landesanstalt für Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen ein Übungsprogramm für Bildschirmarbeitskräfte entwickelt, um dem Mausarm vorzubeugen und bereits vorhandene Schmerzen zu lindern.

Die Teilnehmer durchlaufen an nur zwei Tagen fünf Module von der Muskelentspannung über Arbeitsorganisation, Ergonomie und Stressmanagement bis zur Physiotherapie, werden über die Funktion des „Schmerzgedächtnis“ aufgeklärt, probieren Alternativen zur Computer-Maus und erlernen Übungen, die sie in den darauffolgenden fünf Wochen am Arbeitsplatz vertiefen. Ziel des Trainings ist eine langfristige Veränderung des Arbeitsverhaltens am PC, um die Arbeitsfähigkeit dauerhaft zu gewährleisten. „Unsere bisherigen Ergebnisse zeigen, dass sich unser RSI-Interventionskurs sowohl zur Prävention als auch zur Therapie eignet“, sagt TU-Professor Hardo Sorgatz, der sich seit Jahren mit dem RSI-Syndrom befasst und den Kurs entwickelt hat. In Zusammenarbeit mit einem speziell geschulten Physiotherapeuten bietet die TU Darmstadt zweimal jährlich einen RSI-Interventionskurs für jeweils 12 Teilnehmer an.

Dem Mausarm vorbeugen

Wer viel am PC arbeitet und dem Mausarm vorbeugen will, sollte laut Sorgatz auf jeden Fall seinen Arbeitsplatz ergonomisch korrekt einrichten, immer wieder kurze Pausen bei der Bildschirmarbeit einlegen und statt der herkömmlichen Computer-Maus alternative Eingabegeräte wie Vertikal-Mäuse oder Stift-Tablets nutzen.

Weitere Informationen & Kontakt

www.rsi-online.de

rsi-tud@gmx.de

MI-Nr. 55/2011, csi

Kommunikation und Medien
Corporate Communications

Karolinenplatz 5
64289 Darmstadt

Ihr Ansprechpartner:
Christian Siemens
Tel. 06151 16 - 32 29
Fax 06151 16 - 41 28
siemens.ch@pvw.tu-darmstadt.de

www.tu-darmstadt.de/presse
presse@tu-darmstadt.de