

Büroarbeit stresst auch die Ellenbogen

R+V-Infocenter: Ellenbogen können sich entzünden, wenn man sich ständig aufstützt – auch zeitweilige Lähmungen möglich

Wiesbaden, 27. Oktober 2010. Bis zu 70.000 Stunden verbringt ein Büroangestellter in seinem Leben am Schreibtisch. Das belastet nicht nur Rücken und Schultern, sondern oft auch die Ellenbogen. Denn wer viel telefoniert und am Computer arbeitet, stützt sich gern auf – und riskiert damit Entzündungen am Ellenbogen. Sogar zeitweilige Lähmungen sind möglich, erklärt das Infocenter der R+V Versicherung.

„Wenn die Ellenbogen zu stark beansprucht werden, stört das die Durchblutung. Dadurch kann sich der Schleimbeutel des Gelenks entzünden oder auch der Nerv gereizt werden. Für die Betroffenen ist das sehr schmerzhaft – und die Rückbildung kann bis zu einem Jahr dauern“, erklärt Dr. Marko Ostendorf, Arzt des R+V-Infocenters. Wird die Krankheit rechtzeitig erkannt, können Kühlung, Schienen am Gelenk, spezielle Salben und Spritzen oder auch Krankengymnastik für Heilung sorgen. Im schlimmsten Fall muss der Patient jedoch am Ellenbogen operiert werden.

Zur Vorbeugung rät R+V-Experte Dr. Ostendorf deshalb:

1. Die Ellenbogen nicht im scharfen Winkel aufstützen.
2. Die Haltung am Arbeitsplatz möglichst oft verändern.
3. Zwischendurch aufstehen und die Arme bewegen. Das regt die Durchblutung an und beugt Entzündungen vor.
4. Wer viel am Computer arbeitet, sollte außerdem darauf achten, dass Bürostuhl, Tastatur und Bildschirm richtig angepasst sind.