

Schreibtischarbeit: 70.000 Stunden Stress für die Ellenbogen

R+V-Infocenter: Aufstützen verursacht Entzündungen und starke Schmerzen



Wiesbaden, 29. April 2014. Am Schreibtisch sitzen und sich aufstützen: Diese typische Bürohaltung belastet die Ellenbogen – mit schmerzhaften Folgen. „Starke Beanspruchung reizt den Schleimbeutel zwischen Knochen und Haut, der sich dadurch entzünden kann“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung.

Bis zu 70.000 Stunden verbringt ein Büroarbeiter in seinem Leben am Schreibtisch. Wenn sich die Schleimbeutel des Ellenbogen entzünden, ist das sehr schmerzhaft – und die Rückbildung kann bis zu einem Jahr dauern. Die Betroffenen können die Schmerzen mit Kühlen, Schienen, Salben, Spritzen oder Krankengymnastik lindern. Im schlimmsten Fall hilft jedoch nur eine Operation. Zur Vorbeugung rät R+V-Experte Dr. Ostendorf deshalb, die Ellenbogen nicht zu fest und zu lange aufzustützen, die Sitzhaltung möglichst oft zu verändern und den Arbeitsplatz richtig anzupassen.

Foto druckfähig herunterladen unter: www.infocenter.ruv.de

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:

Arts & Others, Anja Kassubek, Schaberweg 23, 61348 Bad Homburg, Tel. 06172 9022131,

E-Mail: a.kassubek@arts-others.de