

Die Finger leisten am Computer Schwerstarbeit

R+V-Infocenter: Büroangestellte „bewegen“ am Computer täglich bis zu drei Tonnen – Ergonomischer Arbeitsplatz und Pausen wichtig

Wiesbaden, 11. April 2013. Drei Kleinwagen stemmen: Viele Büroangestellte machen das jeden Tag – einfach indem sie auf ihrer Computertastatur tippen. „Wer flott schreibt und 50.000 Anschläge am Tag schafft, drückt zusammen-gerechnet etwa ein Gesamtgewicht von rund drei Tonnen“, sagt Uwe Roth, Experte für Arbeits- und Gesundheitsschutz beim Infocenter der R+V Versicherung. Die Dauerbelastung führt bei vielen Beschäftigten an Bildschirmarbeitsplätzen zu chronischen Schmerzen in Händen und Armen – in deutschen Büros leidet bereits gut jeder Fünfte darunter. Das R+V-Infocenter rät daher: Die Sitzhaltung häufig verändern, manche Arbeiten im Stehen verrichten und kurzes „Finger-Aerobic“ in den Arbeitstag einbauen.

In starrer Körperhaltung schreiben, den Fingern zu wenig Ruhepausen gönnen und erste Schmerzen nicht weiter beachten: Das ist im Büroalltag schnell passiert. Doch die gesundheitlichen Folgen können für die Betroffenen oft schwerwiegend sein: „Die Fehlbelastungen führen über die Jahre bei vielen Menschen zu chronischen Schmerzen und Einschränkungen – bis hin zu RSI“, warnt Uwe Roth vom R+V-Infocenter. Diese „Repetitive Strain Injuries“ sind der Sammelbegriff für Erkrankungen wie Mausarm, Sehnenscheidenentzündung, Taubheitsgefühle, Kraftverlust oder Bewegungs- und Ruheschmerzen. RSI entsteht durch kurze, schnelle und häufig wiederholte Bewegungen.

Tipps zur Vorbeugung

Wer viel am Computer arbeitet, sollte deshalb besonders sorgfältig auf die ergonomische Gestaltung seines Arbeitsplatzes achten. Dazu gehören zum Beispiel die passende Stuhleinstellung und der richtige Abstand vom Bildschirm. Weitere Empfehlung: Die Sitzhaltung regelmäßig verändern, kurze Pausen einlegen und zwischendurch auch mal im Stehen telefonieren.

Gut zur Vorbeugung sind auch kleine Gymnastikübungen für Finger und Arme:

Aerobic für die Finger (jeweils 10-mal wiederholen):

- Legen Sie die Handflächen aufeinander und spreizen Sie die Finger mehrmals auseinander.
- Trommeln Sie mit den einzelnen Fingern auf den Tisch. Drücken Sie danach mit allen Fingern fest auf den Tisch und halten Sie die Spannung ungefähr sechs Sekunden.

Für Hände, Arme und Schultern (jeweils 10-mal wiederholen):

- Greifen Sie mit den Händen abwechselnd so weit wie möglich in die Höhe.
- Strecken Sie die Arme gerade vor dem Körper aus. Beugen Sie dann die geballte Faust im Handgelenk.