

Tennis-, Golf-, oder Mausarm ?

Was Boris Becker sein Tennisarm, ist den Computer-Nutzern der Mausarm

Vor ungefähr 100 Jahren haben Ärzte zum ersten Mal den Tennisellbogen (seitliche Epikondylitis) diagnostiziert. Heutzutage erkrankt nahezu die Hälfte aller Tennisspieler am Tennisellbogen. Trotzdem sind nur fünf Prozent all derjenigen, die unter Tennisellbogen leiden, tatsächlich Tennisspieler. Zwei ähnliche Krankheitsbilder werden leicht mit dem Tennisellbogen verwechselt, der Golfer-Ellbogen und der Mausarm.

Ein Mausarm (genauer und besser eigentlich RSI) ist kein klassischer Tennisarm! Die Abkürzung RSI = „Repetitive Strain Injury“ ist ein Schmerzsyndrom bei wiederholten Mikroverletzungen durch Überbeanspruchung.

Ein Tennisarm entsteht bei Tätigkeiten, wo man etwas (relativ) fest anfasst und sich meist in Bewegung befindet, wie beispielsweise beim Tennis spielen, wo der Arm durch den Schläger besonders bei der Rückhand einem großen Aufprall ausgesetzt ist. Ein Mausarm hingegen entsteht durch das tausendfache Wiederholen kleinster Bewegungen ohne großen Kraftaufwand in einer meist unergonomischen Arbeitshaltung. Falls Sie täglich mehrere Stunden am Computer arbeiten und permanent ihre Computermaus bedienen müssen, dürften Sie sich angesprochen fühlen.



Tennisellenbogen (Epicondylitis humeri radialis)

Schmerzen im Bereich des äußeren Ellenbogens durch:

- Drehung des Unterarms
- Handgelenksstreckung gegen Widerstand
- Streckung des Mittelfingers gegen Widerstand
- Streckung des Ellenbogens und passiver Beugung der Hand
- -> typisch: Rückhand beim Tennis spielen

Golferellenbogen (Epicondylitis humeri ulnaris)

Schmerzen im Bereich des inneren Ellenbogens durch:

- Beugung des Handgelenks
- Drehung des Unterarms gegen Widerstand
- Heben von schweren Dingen
- -> Typisch: Bewegung beim Golf spielen

Was passiert da genau?

Beim Tennis- wie beim Golferellbogen entstehen kleine Rissverletzungen innerhalb der Sehnen und im Muskelgewebe des Arms. Auch nachdem die anfängliche Verletzung ausgeheilt ist, können an den betroffenen Stellen immer wieder Risse auftreten. Diese können zur Bildung eines rauen, granulatartigen Gewebes und Kalziumablagerungen innerhalb des umliegenden Gewebes führen. Während der Erkrankung wird das Eiweiß Kollagen an den verletzten Stellen freigesetzt, das Entzündungen verursacht. Der dabei entstehende Druck kann die Blutzufuhr abschneiden und den strahlenförmigen Nerv abklemmen. Dies führt zu Schmerzen und Funktionseinschränkungen der Hand- und Armmuskeln. Die Sehnen, die die Muskeln mit dem Knochen verbinden, erhalten nicht die gleiche Sauerstoffmenge und Blutzufuhr wie die Muskeln und heilen deshalb sehr langsam.

Therapeutische Möglichkeiten

Genau hier setzt die Wirksamkeit einer Behandlungsmethode an, die sich **NPSO (Neue punktuelle Schmerz- und Organtherapie nach Siener)** oder kurz **Siener-Therapie** nennt. Bei der Methode wird mit einem speziellen Licht behandelt. Die Wirkung ist entzündlich, durchblutungsfördernd und muskelent-

spannend, was zur deutlichen und schnellen Schmerzlinderung führt. Wie man auf dem Foto sieht, wird nicht unbedingt an der Schmerzregion am Ellbogen behandelt, sondern vielmehr entfernt davon.

Ein Jahrtausende alter Ausspruch aus der Chinesischen Medizin sagt: „**Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie!**“ Ähnlich wie in der Akupunktur geht es in der NPSO darum, die richtigen Punkte zu finden. Hierbei heißen die Punkte MEPs (Maximal Energetische Punkte), die zwei praktische Eigenschaften haben, die bei der Suche sehr hilfreich sind. Die MEPs zeigen sich nur, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Sie sind einerseits druckschmerzhaft und fühlen sich meist sehr spitz an. Andererseits lassen sich die MEPs elektrisch auffinden, denn sie zeigen einen verminderten Hautwiderstand, der sich mit geeignetem Gerät messen lässt.

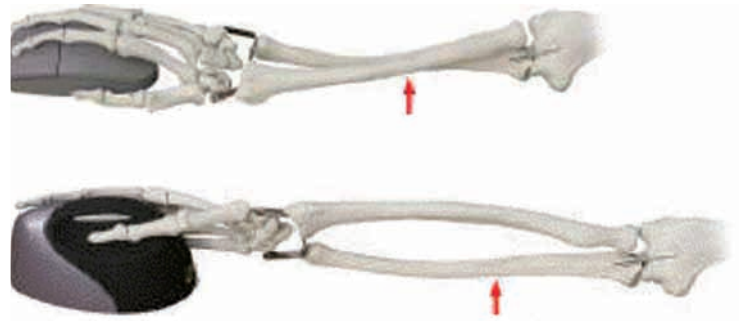
Neben der Überlastung am Ellenbogen kommen aber auch andere Ursachen, wie z.B. Nervenreizungen, Halswirbelsäulensyn-drome etc. in Frage. Die genaue Abklärung ist Grundbestandteil einer erfolgreichen Behandlung.

Wenn eine Nervenreizung, ein Bandscheibenvorfall oder eine Spinalstenose etc. auszuschließen sind, und ein Halswirbelsäulen- oder Brustwirbelsäulensyndrom vorliegt, hat sich in der Praxis die **DORN-Methode** neben anderen manuellen Therapien sehr gut bewährt. Auf sanfte Weise werden die verschobenen Wirbel wieder in ihre ursprüngliche Position gebracht. Sehr häufig erreicht man eine Verbesserung der Symptomatik, wenn Blockaden in der oberen Brustwirbelsäule gelöst werden. Von der Hals- wie der Brustwirbelsäule entspringen Nerven, die für Schmerzen im Arm verantwortlich sind, sobald diese irritiert werden.

RSI Syndrom – Mausarm

Die Beschwerden beim Mausarm hingegen, können noch eher den ganzen Arm betreffen, von den Fingern bis zur Schulter.

Wer viele Stunden seines Arbeitstages am Bildschirmarbeitsplatz verbringt und dabei überwiegend die Maus für die Steuerung der Anwendungsdialoge nutzt, kennt das Problem: häufige Schmerzen im Arm und in der Schulter, ausgelöst durch das so genannte RSI-Syndrom. Immer mehr Menschen klagen über solche Beschwerden, seit sich die Kombination Tastatur und Maus als Eingabegeräte an stationären Bildschirmarbeitsplätzen durchgesetzt und der Anteil der Mausnutzung durch die objektorientierte Softwaregestaltung deutlich zugenommen hat.



Auch hierbei können die Beschwerden, die durch die lokalen Entzündungen hervorgerufen werden gut behandelt werden. Doch damit die zu beobachtenden Beschwerden erst gar nicht auftreten oder zumindest minimiert werden können, sollten Maus und Tischoberfläche unter ergonomischen Gesichtspunkten gestaltet oder die Nutzung alternativer Eingabegeräte erwogen werden. Wie sie in nebenstehender Abbildung erkennen können, bewirkt alleine schon die Drehung im Unterarm (so wie es bei Benutzung einer handelsüblichen Maus geschieht) eine ständige Anspannung und Reizung. Würde man die Eingabegeräte anders konzipieren, so wie z.B. auf dem Bild dargestellt, könnte man sich einiges Leiden ersparen. Schauen Sie einmal im Internet, da der Handel sich immer noch nicht auf dieses wachsende Problem eingestellt hat.

Christian Schütte Heilpraktiker Düren