



Schmerzen am Computer

RSI-Syndrom/„Mausarm“

Schmerzen nach (jahre)langer Arbeit am Computer, Kribbeln in den Händen, Schwellungen in den Unterarmen, Beschwerden bis in die Schultern sind typische Symptome des RSI-Syndroms.

Was ist das RSI-Syndrom?

RSI steht für Repetitive Strain Injury (Verletzung durch wiederkehrende Belastung). Umgangssprachlich wird der Begriff des Mausarms verwendet. Das RSI-Syndrom ist ein Krankheitsbild, bei dem unspezifische Beschwerden an Nacken, Schultern, Armen und Händen nach sich häufig wiederholenden Tätigkeiten auftreten. Betroffen sind vor allem Menschen, die geringen und sehr monotonen Belastungen ausgesetzt sind wie z. B. der Arbeit am Computer. Die Symptome entwickeln sich aus den häufigen und



gleichbleibenden Bewegungen bei der Bedienung der Tastatur oder der Computermaus. RSI kann auch Kasierer/innen und Musiker/innen betreffen, denn auch sie sind monotonen Belastungen ausgesetzt.

Welche Symptome treten bei RSI auf?

Die Symptome variieren bei jedem Patienten. Häufige Beschwerden sind Schmerzen, Kribbeln, Sensibilitätsstörungen, Kraftverlust, Schwellungen, Kälte der betroffene

nen Extremität und bei starker Ausprägung Taubheit. Die Beschwerden treten an Fingern, Händen, Unterarmen, Ellenbogen, Schultern, Nacken und Rücken auf.

Was kann noch hinter den Symptomen stecken?

Die Abgrenzung des RSI-Syndroms zu Tennisarm/Golferarm, Sehnencheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom ist wichtig.

Tennisarm (Epicondylitis lateralis) und Golferarm (Epicondylitis medialis) sind relativ häufige Erkrankungen, die sich durch eine Überlastung bestimmter Sehnen entwickeln. Symptome sind vor allem Schmerzen bei der Drehung des Unterarms. Unter Sehnencheidenentzündung (Tendovaginitis) versteht man das Auftreten von Entzündungen an der Sehnen Scheide nach Überbeanspruchung durch bestimmte berufliche oder sportliche Tätigkeiten. Das Karpaltunnelsyndrom ist ein Kompressionssyndrom des Nervus medianus im Bereich der Handwurzel. Häufig werden die Patienten in der Nacht von den Symptomen wie Kribbeln und Einschlafen der betroffenen Hand geweckt.

Wie können Sie RSI vorbeugen?

Achten Sie aufmerksam auf Ihre Körperhaltung am Arbeitsplatz. Häufig schleichen sich über die Jahre Gewohnheiten ein, wie z. B. das nicht ergonomische Aufstützen der Arme

am Schreibtisch, welche keine ausgeglichene Körperhaltung fördern und Statikveränderungen begünstigen können. Machen Sie sich Ihre persönlichen Gewohnheiten bewusst und versuchen Sie gezielt diese zu verändern: Achten Sie auf einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz und achten Sie auf Ihre Körperhaltung und auf Ihre Arm- und Handbewegungen. Benutzen Sie bei der Computerarbeit Tastenkombinationen (sog. „Short Keys“), um Ihre „Maushand“ zu entlasten und machen Sie immer wieder kleine Pausen, in denen Ihre Hände nicht auf der Tastatur oder der Maus liegen.

So kann ich Ihnen bei RSI weiterhelfen

Bei Beschwerden an Muskeln, Sehnen, Bändern und Nerven konzentriere ich mich auf die „ISBT Bowen Therapie“ (ISBT = Internationale Schule für Bowen Therapie). Die Bowen Therapie, benannt nach Thomas A. Bowen, ist eine ganzheitliche sanfte manuelle Therapieform, bei der Schlüsselstellen des Körpers stimuliert werden. Durch gezielte Griffe wird der Körper angeregt, sich zu reorganisieren. Das heißt, schon lange bestehende Gegenregulationen des Körpers, ausgelöst durch Fehlhaltungen, Körperleiden oder Krankheiten, werden durch eine Mehrdurchblutung und eine Anregung des Abtransports von Schlackenstoffen oder anderen Ablagerungen neu organisiert und der



schmerzende, verkrampfte Bereich kann sich wieder in seine physiologische Stellung begeben. Diese moderne Therapieform kann zu einer langfristigen Besserung oder Genesung führen, sodass Sie auch weiterhin Ihrer Arbeit am Computer, an der Kasse oder an Ihrem Musikinstrument nachgehen können. Wichtig ist, dass der Therapeut vor einer Behandlung medizinische Differenzialdiagnose betreibt und seine therapeutischen Grenzen kennt. Gesundheit und Wohlbefinden des Patienten sollten immer an erster Stelle stehen. Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich!

Julia Radermacher
Heilpraktikerin
Pfungstädter Straße 48
64297 Darmstadt
Telefon: 06151-9187150
Fax: 06151-9187151
praxis@bowentherapeut.de
www.bowentherapeut.de



JULIA RADERMACHER
Praxis für Naturheilkunde

Leistungen

- Bowen Therapie (ISBT)
- Pflanzenheilkunde u. klinisch organotrope Homöopathie
- Kinderheilkunde
- Injektionstherapie
- Ausleitungsverfahren

Termine nach Vereinbarung

Julia Radermacher
Heilpraktikerin
Pfungstädter Straße 48 | 64297 Darmstadt-Eberstadt
Telefon: 06151 – 91 87 150 E-Mail: praxis@bowentherapeut.de
Fax: 06151 – 91 87 151 Internet: www.bowentherapeut.de

Männerheilkunde: Wenn Adam in die Jahre kommt

Immer deutlicher zeigt sich, dass Schwächen zu kämpfen hat, wenn auch das „starke“ Geschlecht mit es sich um Körper, Alter und Gesund-

heit handelt. Typisch männliche Verhaltensstrukturen sind immer noch eng mit dem traditionellen Männerbild verknüpft.

Eingebunden in die Verbindlichkeiten des Alltags stellen sich beim Mann die so genannten „typischen Männerkrankheiten“ ein: Depression, Burn-out Syndrom (Ausgebrannt sein), Manager-Syndrom, Stress, Erschöpfungssyndrom, Stoffwechselprobleme, Durchblutungsstörungen, hormonelle Störungen und die typisch geschlechtsspezifischen Erkrankungen (wie z. B. Lustlosigkeit, Prostataleiden, Hodenleiden, mangelnde Libido) etc. Es handelt sich um typische Beschwerden, die im Laufe des Alterwerdens die Lebensqualität des Mannes einschränken und zu manifesten Erkrankungen führen können.

Macht Adam – MAN(N) sich Gedanken über seinen Körper, wird schnell klar: Männlichkeit ist eine riskante Lebensform! Lange Zeit vernachlässigt, wächst zusehends das Bewusstsein der Männer für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein speziell auf den Mann zugeschnittenes Krankheits- bzw. Gesundheitsmanagement unter Berücksichtigung

der ganzheitlichen Betrachtung des Mannes einerseits und seines individuellen Umfeldes andererseits bieten Abhilfe.

Die Aufnahme der Krankengeschichte im Bereich der Männerheilkunde umfasst neben der allgemeinen Erfassung des Gesundheits- und Krankheitszustandes, eine individuelle Positionsbestimmung des einzelnen Patienten. Weitere Untersuchungen, wie z. B. Blutuntersuchungen, Stoffwechselstatus, Hormonstatus, EKG, bildgebende Verfahren, regulationsdiagnostische Verfahren, Herzratenvariabilitätsmessung (Test zur Stressbelastung und Stressverarbeitung) etc., geben Aufschluss über den aktuellen Zustand des Patienten und ermöglichen eine gezielte individuelle Behandlung.

Das Spektrum der Alternativ- und Komplementärmedizin und der Naturheilverfahren bieten auch in diesen Fällen gute Behandlungsmöglichkeiten um Adam wieder auf die Sprünge zu helfen. Hierzu gehören z. B. Akupunktur, Aufbau- und Revitalisierungskuren, Chiropraktik, Infusionstherapie zur gezielten Zufuhr von Vitalstoffen (Vitamine,



Klaus Buchinger-Wohlgemuth,
Heilpraktiker

Spurenelemente, Mineralstoffe), manuelle Therapie, Sauerstofftherapie etc. Gespräche zur besseren Stressbewältigung runden das Behandlungskonzept ab. Weitere Auskünfte erhalten sie gerne von der Heilpraxis Buchinger in Pfungstadt unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-282446437 oder unter 06157-989738.

Klaus Buchinger-Wohlgemuth
Heilpraktiker
Eberstädter Straße 16
64319 Pfungstadt
Telefon 06157-989738
www.heilpraxis-buchinger.de

- Diplom der Gesellschaft Ganzheitlicher Therapeuten GGT e.V. in Akupunktur und Traditionell Chinesischer Medizin
- Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Chiropraktik, Osteopathie und Neuraltherapie Deutscher Heilpraktiker e.V.
- Mitglied der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Mittelpunkt Mensch



Heilpraktiker
Klaus Buchinger-Wohlgemuth

Eberstädter Straße 16 · 64319 Pfungstadt
Tel.: 06157/989738 · Fax: 06157/989739 · www.heilpraxis-buchinger.de