

Der Mausarm

Der Begriff Mausarm geht nicht nur auf die Computer Maus, sondern auf die generelle Armhaltung zurück, in die sich die Hand, der Ellenbogen und die Schulter befinden.

Das Arbeiten am Computer, vor allem mit Maus und Tastatur, ist für viele von uns eine bekannte Tätigkeit. Doch nicht nur auf der Arbeit, sondern auch in der Freizeit befinden wir uns oft am PC, Laptop oder dem Handy und halten unseren Arm in einer ähnlich monotonen Position.

Eine monotone Position beinhaltet wenig bis keine Bewegung. In unserem Fall bedeutet das, dass sich Handgelenk, Ellenbogen und die Schulter wenig bis gar nicht bewegen.

Wir wissen, dass es nicht um ein Gelenk alleine geht, sondern um die Verbindung des Gewebes und das Zusammenspiel mehrerer Gelenke. Deswegen kann der Mausarm Probleme im Handgelenk, Ellenbogen oder Schulter hervorrufen und ist nicht nur auf eines bezogen. Ein und dieselbe Position baut Spannung im Gewebe auf und wenn etwas nicht bewegt wird, finden kein Austausch von Nährstoffen und kein Transport von Blut statt. Und dann kann der Mausarm richtig nervig werden. Es gibt viele Begrifflichkeiten, die in diese Richtung gehen. Sehnenscheidenentzündung, Tennis oder Golfer Ellenbogen.

Das Problem bleibt dasselbe: mangelnde Bewegung. Deswegen haben wir im Folgenden Übungen für dich zusammengestellt, die du während deiner Arbeit bzw. während du am Schreibtisch sitzt durchführen kannst und somit für Bewegung sorgen kannst:

<https://youtube.com/playlist?list=PLYoxNik-t7udgj4fTwHpVpGwviPE1LEMU7>

Handgelenkskreisen



BWS Extension & Flexion



Dehnung Unterarme

