

## Überlastungen vermeiden



*Wie Überlastungen an den oberen Extremitäten entstehen und wie man sie vermeiden kann.*

*Ein Fachartikel von Veronika Parzl,  
Ergotherapeutin, B.A.*

*Medizinalfachberufe, psychologische  
Beraterin, Ergonomie-Coach.*

Karpaltunnelsyndrom, Sehnenscheidenentzündung, Tennis-/Golferellenbogen, Ganglion, Nervenkompressionssyndrome. Alles Diagnosen, denen häufig Überlastungen der oberen Extremitäten zugrunde liegen. Überlastungen sind schmerzhaft und schränken enorm im Alltag ein. Viele Patienten wachen nachts auf wegen Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühlen. Das wirkt sich auf alle Bereiche des täglichen Lebens aus. Die Körperhygiene, schwere Dinge tragen, Gläser aufdrehen, Brot schneiden, ständig tut eine bestimmte Bewegung weh, schießt plötzlich und heftig in die entsprechende Region ein.

Es gibt viele, vor allem junge Menschen, die so unter Druck stehen, dass sie eindeutige Warnsignale des Körpers über Monate hinweg ignorieren. Der Schmerz wird mit Medikamenten verdrängt, man redet sich immer wieder ein, das ginge schon irgendwann von selbst wieder weg.

Umso schwieriger ist die Therapie und umso länger dauerts, bis die Hand- und Armstrukturen wieder im Gleichgewicht zueinanderstehen. Das Gleichgewicht ist es nämlich, das nicht mehr stimmt. Es gibt immer eine Struktur, die eine gewisse Belastung aushalten können. Und es gibt die Belastung. Ist diese Höher, als beispielsweise die Muskelkraft, dann kommt es zum Ungleichgewicht. Genauer genommen spricht man auch in der Muskulatur vom Spieler und vom Gegenspieler. Es gibt Muskelgruppen die den Arm strecken und es gibt welche die den Arm beugen. Genauso das Handgelenk, die Finger und so weiter. Wird nun eine Tätigkeit ausgeübt, die den Beugemuskel mehr beanspruchen als dieser aushalten kann und das über einen längeren Zeitraum, dann kommt es zur Dysbalance in den einzelnen Muskelbereichen. Wird nichts dagegen getan, verändern sich die Strukturen so, dass es zu einer schmerzhaften Überlastung kommt. Das kann zu unterschiedlichen Diagnosen

führen. Bei einer Sehnenscheidenentzündung wurde ein dauernder Zug auf der Sehne so groß, dass sich diese entzündete. Dies kommt beispielsweise oft bei langen Schreiarbeiten mit dem Stift zustande oder auch beim intensiven Instrumentalspiel. Bei einem Ganglion war die Belastung auf gelenknahen Strukturen zu hoch, so dass sich eine flüssigkeitsgefüllte Aussackung auf einer Sehne bildet. Dies geschieht häufig bei überbeweglichen Strukturen in Kombination mit falscher Stifthaltung oder schweren Arbeiten mit den Händen. Beim Karpaltunnelsyndrom wird ein Nerv im Bereich des Handgelenks eingeeengt. Dies entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum hinweg durch gleichbleibende Belastung wegen einseitigen Arbeiten oder auch wegen Vibrationstätigkeiten. Beim Tennis- oder Golferellenbogen - auch Epicondylitis genannt - entzündet sich ein Muskel-Sehnenansatz am Ellenbogengelenk, als Folge von zu viel Belastung auf den entsprechenden Muskel. Dies geschieht, wie der Name schon sagt, häufig bei Schlägersportarbeiten, aber auch bei längerem Instrumentalspiel oder bei zu einseitigen Tätigkeiten wie der Computerarbeit.

Doch wie lassen sich diese Überlastungen nun vermeiden?

Es gibt dazu zwei wichtige Komponenten. Das **Gleichgewicht** und die eigene **Körperwahrnehmung**.

Für das Gleichgewicht ist jeder selbst zuständig und das gilt für jeden Sektor im Leben. Überall, wo etwas aus dem Gleichgewicht gerät, entsteht Überlastung für einen der Bereiche. Zuviel Gewicht wird auf einen Teil, zu wenig auf den entsprechend anderen Teil verlagert. Das ist in der work life balance genauso, wie bei den einzelnen Muskelgruppen. Jeder sollte sich darüber bewusst sein, dass er einen Ausgleich braucht zu 8 Stunden am Computer sitzen, zu 5 Stunden Instrument spielen, zu 2 Stunden Schlägersport und so weiter. Jede dieser Tätigkeiten bedeutet automatisch, dass ein Teil deutlich mehr belastet ist als der Andere. Ich muss also das Gleichgewicht wiederherstellen. Tippe ich beispielsweise tausendmal am Tag auf die Computermaus, heißt das tausend Mal muskuläre Beanspruchung meiner Beugemuskulatur. Diese wird durch die Beanspruchung kürzer und härter. Die Streckmuskulatur hingegen, hat kaum was zu tun. Sie wird weicher und länger. So entsteht langsam die Dysbalance. Entgegen wirke ich der mit gezieltem Muskelaufbau auf der einen Seite, und entlastenden Dehnungen auf der anderen Seite. Dehnungen und Muskelaufbau für die entsprechenden Strukturen sind also eine Möglichkeit dafür, das Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Andere Möglichkeiten sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walken, Wandern. Auch Wärme und

Entspannung wie Sauna, Massagen usw. sorgen für einen Ausgleich. Das reicht allerdings nicht einmal im Jahr und die Kombination von allem ist die Qual der Wahl, dann stimmt's nämlich auch mit der „Life-balance“ wieder. Für die „Work-Balance“ brauchen wir mehr Abwechslung am Arbeitsplatz. Die Arbeit selbst lässt sich häufig nicht so einfach ändern. Eine Frisörin beispielsweise kann nicht ändern, dass sie die Schere in der Hand halten muss, die Arme über Stunden anheben muss, dass sie sich nach vorne beugen muss. Sie kann nur ihr eignes Verhalten ändern, wenn sie die Möglichkeit dazu hat. Ausgiebige Ausgleichsbewegungen bei Kundenwechsel, Übungen und Dehnungen in der Pause, Ausgleichssport oder Entspannung am Abend. Auch ein PC-Arbeiter kann seinen Abfalleimer oder seinen Drucker möglichst weit wegstellen, um immer wieder aufstehen zu müssen. Eine Wasserflasche auf dem Schreibtisch hilft ebenfalls um häufig aufstehen und zum Wasser entleeren gehen zu müssen. Auch hier gilt es, Stündlich kurze Pausen einzulegen, frische Luft holen und sich von Kopf bis Fuß durchbewegen. Das bringt den großen Vorteil, dass man spürt, wenn es irgendwo zwickt oder zwackt.

Für alle, egal welchen Beruf wir ausüben, welche Sportart wir als Hobby haben oder welches Instrument wir spielen habe ich einen sehr guten Tipp: streckt Euch in der Früh beim Aufstehen ausgiebig! Dreht und dehnt euch in alle Richtungen, so wie es Tiere und Kleinkinder ganz automatisch tun. Das hat den Vorteil, dass verspannte Strukturen wieder entspannen können und dass sie wahrgenommen werden!

Das ist nämlich die zweite wichtige Komponente: fast jeder, der an einer Überlastung leidet, hat die Signale nicht gespürt. Unser Körper sendet immer Warn-Signale wenn wir etwas mit ihm anstellen das ihm nicht guttut. Muskelschmerzen, Verhärtungen, Verspannungen, Ziehen, Kribbeln – alles Zeichen des Körpers der in Dein Gewissen ruft: Hey, das tut mir nicht gut, lass das sein!! Erst wenn diese ignoriert werden, fangen einzelne Strukturen an, sich zu entzünden - Flüssigkeit entsteht, Aussackungen werden geformt, Nerven werden eingeklemmt. Wer seinen Körper wahrnimmt und entsprechend reagiert, der vermeidet trotz Belastungen, dass es zu Überlastungen kommt.

Den Körper und seine Signale besser wahrnehmen und richtig verstehen, das ist eine Übungssache. Mit Meditationen, mit Entspannungsübungen, mit Bewusstseinsübungen. Das Schöne daran ist, dass man sich selbst besser kennenlernt. Das man sich selbst mehr schätzen lernt und mehr Rücksicht auf sich selbst nimmt. Das dankt nicht nur der Körper, sondern auch die Seele.