

Faszienverklebungen, Bandscheibenprobleme, Tinnitus – Folgen von falscher Körperhaltung und Körperfehlstatik --- Operationen vermeiden: Im Büro helfen Geräte wie die RollerMouse RED

17. März 2015



Fehlhaltungen des Körpers bei der Arbeit am Computer können zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen. So können Verklebungen der Faszien, Unterfunktionen der Muskeln, Muskelverspannungen, Schmerzen in den Händen, Schleimbeutelentzündungen in den Schultern, Bandscheibenvorfälle und sogar ein Tinnitus ihre Ursache in einer Fehlhaltung und dauerhaften Fehlbelastung haben. Der Physiotherapeut, Buchautor und Dozent Ernst Pohlmann (Wagenfeld) betrachtet solche Erkrankungen ganzheitlich und empfiehlt, die meist zugrundeliegende Körperfehlstatik zu behandeln. Parallel dazu sei auch die Neuorganisation des Büroarbeitsplatzes notwendig. Dabei sind moderne ergonomische Geräte wie die RollerMouse RED, die die übliche Maus ersetzt und eine körperzentrierte Haltung fördert, sinnvoll.

Bei den meisten Patienten, die mit Rücken-, Schulter- oder Armschmerzen zu ihm in die Praxis kommen, sei eine Fehlstellung des Atlas, des obersten Halswirbels, der den Kopf trägt, erkennbar. Diese führe oft zu einer veränderten Statik des Körpers, die über kurz oder lang Schmerzen und Probleme verursache. „Eine Fehlstellung oder Blockierung im obersten Kopfgelenk verändert im Laufe der Jahre die komplette Körperstatik und kann massive Beschwerden auslösen“, erklärt der Experte. „In der Halswirbelsäule kann das zum Beispiel zu Bandscheibenproblemen, Nervenkompressionssyndromen, einer Veränderung der Biomechanik des Kiefergelenks sowie letztlich zu einem Tinnitus führen.“ Aber auch Schulterprobleme, Verklebungen der Faszien, Veränderungen in der Rotatorenmanschette der Schulter, Schleimbeutelentzündungen im Schultergelenk oder Sehnenrisse könnten die Folge solcher Fehlbelastungen sein.

Einseitige Haltung im Büro

Eine Ursache sieht er in der täglichen stundenlangen einseitig belasteten Haltung, die Büroarbeiter heutzutage bei ihrer Arbeit einnehmen. „Mit abgeknickter Hand an der Maus, hochgezogenen Schultern an der Tastatur und weggedrehtem Kopf, um Papiere lesen zu können, die vor dem Körper keinen Platz finden – so verbringen viele Menschen ihren Bürotag“, berichtet er.

Hilfe ist möglich – RollerMouse RED und andere ergonomische Bürogeräte

Dabei gibt es Hilfe: Eine moderne ergonomische Büroeinrichtung umfasst nach seiner Überzeugung nicht nur einen individuell angepassten Schreibtisch und Bürostuhl. Besonders wichtig sei es, die Computerarbeit körpergerechter zu gestalten. „Die RollerMouse RED in Kombination mit einer Armauflage ist nach meiner Erfahrung ideal, um Fehlhaltungen, Verspannungen, Verklebungen der Faszien und in der Folge sogar Bandscheibenproblemen etc. vorzubeugen“, sagt Ernst Pohlmann. „Denn so richte sich der Betreffende auf und gerade zur Mitte seines Körpers hin aus. Die Arme liegen entspannt auf der Armstütze, beide Hände sind nach vorne ausgerichtet und bedienen die Tastatur und die RollerMouse RED. So werden der Schulterbereich entlastet und Spannungen vermieden.“

OPs und andere Therapien vermeiden oder unterstützen

Selbst langwierige Behandlungen und Operationen, wie z. B. an der Bandscheibe oder der Rotatorenmanschette der Schulter könnten bei rechtzeitiger Behandlung und entsprechender Ausstattung des Büroarbeitsplatzes vermieden werden. „Immer, wenn ein Gesundheitsproblem etwas mit Fehlhaltung und Körperfehlstatik zu tun hat, und wir physiotherapeutisch, medikamentös oder sogar chirurgisch behandeln, ist es sinnvoll, diese Behandlung mit einer entsprechenden Ausstattung des Arbeitsplatzes zu unterstützen“, erläutert Pohlmann. Denn auch die beste Therapie könne nur eingeschränkt nützen, wenn der Patient danach wieder täglich viele Stunden seine alte Fehlhaltung einnehme. Und oft könnte durch rechtzeitiges Handeln sogar eine Verschlimmerung der Symptome und eine dann eventuell notwendig werdende Operation vermieden werden.

Mittig platziert, beidhändig bedienbar

Die RollerMouse RED ist eine innovative Alternative zur herkömmlichen Maus und wird in der Mitte des Computerarbeitsplatzes direkt vor der Tastatur platziert. Der Mauszeiger wird dabei über einen dicken langen Rollstab und mehrere Tasten bedient. Der Rollstab kann mit den Fingerspitzen beider Hände bewegt werden. Der Mauszeiger wird so sicher, zuverlässig und äußerst präzise gesteuert; gleichzeitig werden Dreh- und Ausweichbewegungen von Mausarm und -hand vermieden. Ein virtueller Klick bietet zudem erheblich weniger Widerstand als der herkömmliche. Die RollerMouse RED macht so langfristig schmerzzerzeugende Bewegungen überflüssig und trägt zu gesünderen Arbeitsbedingungen und einer verbesserten Körperhaltung bei. Weitere Informationen: www.rollermouse-red.de oder www.ergotrading.eu. Oder www.ergonomie-leipzig.de

<http://www.rollermouse-red.de/presse/operationen-vermeiden-im-buero-helfen-geraete-wie-die-rollermouse-red>

Bilder: <http://www.rollermouse-red.de/download-pressematerial>

