



Der AMD-Tipp 07/2025 von Dr. Brigitte Schulz



Mausarm: Symptome und Vorbeugung

Klick – klick: Wer am Computer arbeitet, betätigt hunderte Male am Tag die PC-Maus mit den Fingern. Werden **monotone Bewegungsabläufe** über einen **längeren Zeitraum** wiederholt, sind Sehnen, Muskeln und Faszien überbeansprucht. Dadurch kann sich ein so genannter „**Mausarm**“ entwickeln. Dieser zählt zum Krankheitsbild des „Repetitive Strain Injury“-Syndrom (RSI).

„Zu den Beschwerden zählen Schmerzen in den betroffenen Händen und Handgelenken, Armen, Ellenbogen, Schultern und Nacken. Betroffene klagen auch über Kribbeln, Krämpfe sowie Gefühle von Steifheit, Taubheit oder Kraftverlust. Die Beschwerden treten anfangs nur bei der Computerarbeit auf. Im fortgeschrittenen Stadium halten sie auch bei niedriger Belastung oder in Ruhephasen an. Damit es gar nicht erst so weit kommt, empfiehlt sich eine frühzeitige arbeitsmedizinische Beratung. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollten Kolleg*innen der Allgemeinmedizin aufgesucht werden, um schwerwiegendere Krankheitsbilder abzuklären“, erklärt die Arbeitsmedizinerin Dr. Brigitte Schulz.

Folgende Tipps des AMD Salzburg helfen, die Entstehung eines „Mausarms“ zu vermeiden:

- **passende Höhe** von Schreibtisch und Bürostuhl, **richtige Sitzhaltung**
- **ergonomische Tastatur & Maus** (oder **Vertikalmaus**); ein Mauspad mit Stützpolster
- immer wieder einmal die (dafür geeignete) Maus mit der **anderen Hand** bedienen
- öfter auch die Maus verzichten und stattdessen **Tastaturkürzel** einsetzen
- Laptoparbeit mit externer Tastatur und Maus; idealer ist ein **zusätzlicher Bildschirm**
- zwischendurch **andere Aufgaben** erledigen, um die Bildschirmhaltung zu verlassen
- regelmäßige, kurze **Pausen** von der Computerarbeit (5 bis 10 Minuten pro Stunde)
- bei langer Schreibtätigkeit mehrmals pro Stunde die **Hände und Arme ausschütteln**

5 einfache Übungen für den Büroalltag:

- **Betende Hände:** Handflächen mit gestreckten Fingern und/oder nur die Fingerkuppen vor dem Brustkorb zusammendrücken, den Druck erhöhen und bis 10 zählen. Nachlassen. Schultern bleiben locker. 5 x wiederholen.
- **Finger strecken:** Finger weit spreizen. 5 Sekunden halten. Entspannen. 10 x wiederholen.
- **Hände kreisen:** Abwechselnd mit gespreizten Fingern und geballter Faust kreisende Handbewegungen machen. Mehrfach die Richtung wechseln.
- **Fausthand kippen:** Den Arm ausstrecken und eine Faust bilden, die Finger umschließen den Daumen. Die Hand nach unten kippen, leicht dehnen und 1 bis 2 Minuten im Halbkreis drehen.
- **Finger berühren:** Mit dem Daumen nacheinander jede Fingerspitze der Hand bis zum kleinen Finger und wieder retour berühren, 5 x pro Hand wiederholen.

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>



www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**

AMD – Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH,
Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg · +43 662 88 75 88 · amd@amd-sbg.at · Raiffeisen Oberösterreich,
IBAN: AT56 3400 0754 0444 3545, BIC: RZOOAT2L, UID: ATU 72 80 82 23 · FN482795v