

Gesundheitslexikon Arbeitsplatz

Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden am Arbeitsplatz verteilen sich wie folgt:

■ Muskel-Skelett	22,6%
■ Atemwege	15,5%
■ Verletzungen	14,4%
■ Psychische Erkrankungen	9,8%

Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2005

Muskel-Skelett

Rückenschmerzen

Die Krux mit dem Kreuz: ist keine Frage des Alters. Bereits 80 % aller 30-Jährigen hat mindestens schon einmal im Leben unter Rückenschmerzen gelitten. Eine vorwiegend sitzende Tätigkeit, mangelnde Bewegung, falsches Heben, Unterkühlung, eine zu große (auch psychische) Belastung, degenerative Veränderungen, vor allem aber Muskelverspannungen sind die Ursachen. Bei dem einen oder anderen addieren sich nicht selten mehrere Gründe.

Beim *HWS-Syndrom (Halswirbelsäulensyndrom)* gehen die Beschwerden von der Halswirbelsäule bzw. der Schulter-Arm-Nackenregion aus. Altersbedingte Abnutzungserscheinungen in Kombination mit einer falschen Haltung am PC sind die häufigsten Ursachen. Ein ungenügender körperlicher Ausgleich nach der Büroarbeit tut sein Übriges.

Beim *LWS-Syndrom (Lendenwirbelsyndrom)* gehen die Beschwerden von dem unteren Wirbelsäulenbereich aus. Die Rücken- und Kreuzschmerzen strahlen meist in die Beine.

Ischiasschmerz (Lumbo-Ischialgie)

Nein, es sticht gerade niemand mit einem Messer in die rechte oder linke Gesäßbacke, aber tatsächlich fühlt sich der Ischiasschmerz genau so an. Der immer einseitige Schmerz - evtl. begleitet von einem Kribbeln, Taubheitsgefühl oder auch Lähmungserscheinungen - zieht von der Wirbelsäule über das Gesäß, den Oberschenkel sowie die Wade bis in den Fuß. Die *Lumbo-Ischialgie* ist eine der häufigsten Beschwerden in unseren Industrieländern. Husten, Niesen oder eine plötzliche Bewegung sind die Auslöser. Verspannungen, Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule oder eine kranke Bandscheibe sind die Ursachen.

Hexenschuss (akute Lumbago)

Glaubte man früher, dass Hexen mit Pfeil und Bogen Krankheiten auf Menschen abschießen, so weiß man es heute besser: Bei einem Hexenschuss blockiert ein plötzlicher Schmerz in der unteren Wirbelsäule, hervorgerufen durch eine Zerrung oder Verspannung der Rückenmuskulatur nach schwerem oder falschem Heben, die Lendengegend. Ein alleiniges Sichaufrichten ist so gut wie unmöglich.

Schulter-Arm-Syndrom

Beim Schulter-Arm-Syndrom strahlen Schmerzen von der Schultergegend in den Arm und die Hand aus. Ursache ist oft eine geschädigte Halswirbelsäule. Die Schmerzen treten deshalb entlang des Versorgungsgebietes derjenigen Nerven auf, die auf entsprechender Höhe aus der Halswirbelsäule austreten.

Tennisarm/Computermausarm

Eine mechanische Überbelastung des Armes kann zu einer *Sehnenscheidenentzündung* (dann als Folge einer Entzündung durch Bakterien im Rahmen einer Infektion) oder aber zu einer *Sehnenkontraktur* führen. Bei letzterer ist die Sehne verkürzt und oft der Nerv geschädigt. Die tägliche, intensive Arbeit mit der Computermaus belastet den Arm sehr.

Fibromyalgie

Unter einer Fibromyalgie versteht man Schmerzen an den Sehnenansätzen inklusive der sie umgebenden Muskeln. Die Schmerzen werden oft begleitet von weiteren vegetativen (z. B. extremes Schwitzen) oder psychosomatischen Symptomen.