



Bewegung, Sport & Wohlbefinden

Das Autofahrersyndrom – oder: Monothematische Belastungssituationen am Beispiel von Auto und PC

Michael Meurer

Hallo liebe Männer!

Wie geht es Euch, ist das Halbjahr auch in diesem Jahr gut *gelaufen*? Ich hoffe doch!!

Zwei fast gleichlautende Fragen um Hilfe sind an mein Ohr gedrungen - ich fasse sie zusammen: »Ich habe Schmerzen am Oberarm und im Ellbogen. Außerdem habe ich im Moment Rückenschmerzen, der Nacken fühlt sich auch komisch an, und ach: manchmal spüre ich auf unangenehme Weise mein Handgelenk. Und im Fußgelenk!« Das sind aber eine Menge Baustellen auf einmal ..., Wanderbaustellen mal hier, mal dort.

Auf Nachfragen, wo die Verbindungslinien zwischen Beschwerden und Ursachen sind, wurde schnell klar, was vorliegt: sehr viel Autofahren und/oder sehr viel am PC arbeiten, vor allem, wenn dies ein Laptop ist!

Die entscheidenden Fragen lauteten natürlich: »Werde ich die Beschwerden wieder los?«, und: »Wie schnell geht das?« Die klassische Antwort im Stile von *Radio Eriwan* lautet: »Jain«. Manches geht sofort und Anderes dauert eben, bis es wirkt. Um den richtigen »Heilansatz« nachvollziehen zu können, geht es erst einmal darum zu verstehen, was überhaupt los ist.

Beim Auto fahren gibt es 3-4 kritische Belastungspunkte: zunächst das rechte Fußgelenk, das immer das Gaspedal treten muss. Es geht um den stets gleichen Bewegungsausschlag durch Beugen und Strecken bzw. Halten in derselben Position, wenn Mann über längere Zeit z.B. auf einer Autobahn fährt. Es bedeutet, dass immer der gleiche Druck in der Beuge- und Streckbewegung auf die gleiche Gelenkflä-

che trifft, immer die gleichen Sehnen und Muskeln beansprucht werden und sich als Folge davon die Muskelansätze »entzündet«. Da der Fuß aber nicht isoliert ist, treffen entsprechende Belastungen auch auf das nächst höher gelegene Gelenk, das Kniegelenk. Wenn diese monotone Bewegung im Knie wirksam ist, hat sie auch eine Auswirkung auf das Hüftgelenk, hier eher das rechte als das linke. Hat aber diese monotone Belastung ihre Wirkung auf das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, wird sie auch die Schulter von unten her beeinflussen.

Gleichzeitig trifft eine anhaltende Belastung auf die rechte Hand, die das Lenkrad mehr oder weniger festhält - nur unterbrochen z.B. durch das Schalten von Gängen, einen Radiosender suchen, nach etwas zu trinken fahen, etc. Das Handgelenk beeinflusst das Ellbogengelenk und dieses wiederum die Schulter. Diese Belastungsspitze ist aber schon durch des Mannes Lieblingsspielzeug und Arbeitsgerät - das Laptop oder der stationären PC - vorbelastet: stundenlanges Sitzen und schon ist die Hüfte angestrengt! Vor allem kleinste andauernde Arbeiten mit der Maus, selbst wenn sie noch so ergonomisch gebaut ist, schaffen auf Dauer ein Leidenspotential. Auch keine passende Sitzhöhe, eine ungünstige Sitzfläche, keine höhenangepasste Arbeitsfläche, auf der das Laptop oder die Tastatur steht - all diese Zutaten tun ein Übriges. Schließlich kommt als i-Tüpfelchen ein kleiner Bildschirm dazu, weshalb der Kopf nach vorne geschoben und mit angestregten Augen fixiert wird, um die kleinen Buchstaben erkennen zu können.

Diese fast bewegungslose Situation nervt auf Dauer den Nacken und da er für gewöhnlich eine feste Muskulatur hat, beeinflusst er - richtig! - die Schulter! Hier konspirieren Auto und PC! Und um die andere Schulter nicht zu vergessen: diese leidet beim Auto fahren vor allem durch eine unpraktische Lagerung des linken Armes beim Fahren. Entweder ist die Ablagefläche direkt neben dem Fenster zu hoch oder die eingebaute Armlehne zu niedrig. Auch die linke Hand hält - um doch bloß irgendwie eine Abwechslung zu spüren - immer wieder das Lenkrad. Die Augen bewegen sich dabei aus einer sehr ruhigen Kopfhaltung nach links zum Außenspiegel oder rechts zum Innenspiegel und immer wieder nach vorne gerade aus. Da die Augen eine muskuläre Anbindung an den Nacken haben, wirkt sich auch diese monotone Bewegung auf - richtig! - die Schulter aus!

Und wenn Ihr zu guter Letzt Zugluft - pardon: Frischluft - gerne habt, lässt das ebenfalls die Muskeln im Hals- und Nackenbereich fest werden und, na, Ihr wisst schon, dies wirkt sich ebenfalls auf die Schultern aus. Was für ein Drama! Oh mamma mia!

Wie nun aus der Kalamität herauskommen? Es gibt Antworten und Lösungen auf Eure Verhaltensprobleme! Ihr werdet schmerzfrei leben können! Einiges lässt sich sofort umsetzen, anderes hat mit Verhaltensänderung zu tun. Brrrr, was für schreckliche Gedanken, *mich* verändern, mein Verhalten *verändern*? Ihr seid die Einzigen, die es bewerkstelligen können!

Fangen wir ganz unten an: Fahrt mit unterschiedlichen Schuhen, mit ganz

dünnen Sohle, mit dicker. Verstellt immer wieder die Sitze, mal ein Raster weiter nach vorne, mal den Sitz höher, mal die Rückenlehne mehr oder weniger aufrichten. In den meisten Autos kann man auch das Lenkrad unterschiedlich neigen, also macht es auch! Diese Veränderungen sollen nicht für immer sein, sondern immer wieder mal über eine oder mehrere Fahrten. Wie viele **gute** Lösungen findet Ihr?

Eine Sofortmaßnahme ist, das Lenkrad mit einem neuen zusätzlichen Band zu umwickeln, dann ist der Griff sofort ein anderer, denn es geht um spürbare Millimeter!

Mittlerweile gibt es Keilkissen zu kaufen, die besser aussehen als ausrangierte Handtücher, welche quergefaltet unter die Sitzbeinhöcker geschoben werden.

Der Arm auf der linken Seite, wenn er mal nicht lenken will, braucht eine gewisse Höhe, so dass die Schulter weder nach oben noch in Richtung Kopf geschoben wird. Da könnte eine selbstgebastelte Schaumstoffunterlage als individuelle Armlehne angebracht werden. Leider habe ich noch keine im Autozubehörladen gesehen - wenn es so weit sein sollte, melde ich mich!

Für die Laptop- und PC-Freaks: Leistet Euch noch ein bis zwei Mäuse unterschiedlicher Formen - falls Ihr nicht noch welche aus früheren Beständen in irgendwelchen Kartons habt - und benutzt diese auch! Jeden Tag eine andere! Schließt Euren Rechner an einen größeren Bildschirm an - es ist **Eure** Gesundheit, auch wenn Ihr die Vorstellung habt, dass Euer Arbeitgeber den mal bezahlen sollte. Denn wenn Ihr krank werdet, kommt das **beide Seiten** teuer zu stehen! Selbst zu entscheiden - DAS ist eine Einstellungs- und Verhaltensänderung! Ihr seid die Flexibleren! Verändert Eure Sitzhöhe und die Höhe des



© kallejpp / photocase.com - Michael Meurer

Schreibtisches. Weiche Kissen sind was für Hämorrhoiden, der gesunde Rücken braucht klare Untergründe!

Zu guter Letzt, wenn Ihr ganz fleißig gearbeitet habt oder Auto gefahren seid: Steht auf oder steigt aus, schüttelt die Arme und Beine kurz aus, kreist kurz mit den Füßen, den Händen, wackelt mit dem Kopf und dehnt Euch, denn Dehnen bringt Segen! Gedehnt werden soll nicht nur nach sportlicher Belastung sondern auch nach monotoner Arbeit, da ist sie sogar noch viel wertvoller!

Also ich mach das jetzt ... ahhh ... ich lebe! Das tut doch immer wieder gut! Mein Körper ist immer wieder dankbar für jede kleine Abwechslung! Okay, ich sag ja schon nichts mehr...

Euch eine schöne Zeit und genießt schön! Ciao belli!

Michael da Detmold

Einen passablen Link habe ich noch gefunden: www.starker-ruecken.com/bandscheibenblog/uebungen-fuer-auto-fahrer :)

Michael Meurer

Diplom-Sportlehrer, »Feldenkrais«ler, Gewaltberater, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und von Leistung & Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung. Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 21 02, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits