



Wenn Spielen krank macht

Zu lange vor dem Monitor gesessen, die Schulter tut weh, das Handgelenk zieht – das kennt fast jeder Spieler. Bei manchen kehren die Schmerzen immer wieder, bis sie bleiben. Die Medizin kennt einen Begriff dafür: Repetitive Strain Injury.

Monster jagen, Feinde vermöbeln, Rennen fahren – auf Computern und Konsolen stehen solch temporeichen Freizeitbeschäftigungen auf der Tagesordnung von Erwachsenen, Jugendlichen und sogar Kindern. Manchmal findet der Spaß jedoch ein jähes Ende. Der Held der virtuellen Welt ist dabei allerdings nicht zu Schaden gekommen – sondern der Spieler selbst. Seit langem ist bekannt, dass tägliche stundenlange Bildschirmarbeit im Büro zu körperlichen Problemen führen kann, dass irgendwann die Maus hand chronisch schmerzt, der Rücken spannt oder die ausgetrockneten Augen jucken. Und weil es für den Körper wenig Unterschied macht, ob auf dem Monitor dröge Datenbanken oder fesselnde Feindkontakte ablaufen, sind auch Dauerdaddler gefährdet: Computerspiele können krank machen.

Die Ursachen

Die häufigste Bedrohung der Spielergesundheit verbirgt sich hinter dem Begriff »Repetitive Strain Injury«, kurz RSI. Dabei ist wenigen

klar, was es mit RSI genau auf sich hat. Kein Wunder: Es handelt sich nicht um ein medizinisch definiertes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff für Schädigungen des Bewegungsapparates im Schulter-, Arm-, Ellenbogen- und Handbereich. Übersetzt heißt »Repetitive Strain Injury« soviel wie »Verletzung durch wiederholte Belastung«, hervorgerufen zum Beispiel durch ständiges Klicken und Tippen. Dabei entstehen kleinste Verletzungen in Muskeln, Sehnen und Bändern. Abgeknickte Handgelenke, die unnatürliche Handhaltung bei der Benutzung von Gamepads, nicht ergonomische Arbeitsweisen, eine oft stundenlang starre Sitzposition sowie Stress verstärken die Wirkung zusätzlich.

RSI ist tückisch. Denn die körperlichen Auswirkungen durch Dauerbelastung entwickeln sich schleichend und kumulieren über Jahre, bevor sie greifbar werden. Die Miniaturschäden im Gewebe schmerzen zwar kaum, fallen selten auf und verheilen zügig, aber sie hinterlassen bleibende Narben. Durch falsche Körperhaltung verkürzen sich im Laufe der

Zeit zusätzlich die Muskeln, die Schultern sacken nach vorne, Arme und Hände werden weniger flexibler. Und auch als Ursache bekannter Krankheiten wie der Sehnenscheidenentzündung oder dem Karpaltunnelsyndrom (bei dem Nerven im Handgelenk gequetscht sind) vermuten viele Mediziner Abnutzungserscheinungen durch Dauerbelastung. Werden solche Probleme chronisch, dann spricht man vom RSI. Die Konsequenz sind anhaltende Schmerzen, die alltägliche Dinge wie etwa das Heben einer Kaffeetasse zur Qual machen.

Die Beschwerden

Weil hinter RSI ein Sammelsurium von Ursachen stecken kann, sind auch die Symptome mannigfaltig. »Los ging's mit einem Kribbeln und Zwickeln in Hand und Unterarm, später wurde es dann ein Stechen«, berichtet etwa Marius W., begeisterter Fifa-Spieler, von seiner ersten Begegnung mit RSI. Andere dagegen klagen über Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich bis hin zur Versteifung. So zum Beispiel Sascha C., der sein Dilemma

nach einer exzessiv durchspielten Nacht beschreibt: »Ich konnte nach meiner ersten LAN-Party meinen Kopf und Hals fast eine Woche lang kaum bewegen.« Bei Felix R., einem Spieler der E-Sport-Profiliga ESL fing alles mit kalten Fingern an, »dann machte sich bald ein Ziehen bemerkbar, das langsam stärker wurde.« Felix ignorierte die Symptome, erst als auch die Schultern zu schmerzen begannen, legte er eine Pause ein. »Als ich ein paar Tage später wieder anfang zu spielen, spürte ich die Schmerzen schon nach kurzer Zeit erneut.« Solange die Probleme wieder verschwinden, machen sich die meisten Spieler keine großen Gedanken um die Ursachen. Problematisch wird's erst, wenn der Schmerz bleibt. Dann beginnt für viele Betroffene eine zweite Leidensgeschichte: die Odyssee beim Arzt.

Die Diagnose

Wenn die Spielerhand schmerzt, sind die Ärzte häufig ratlos. Denn der Sammelbegriff der RSI existiert unter anderem deshalb, weil hinter dem quälenden Handgelenk eben nicht in jedem Fall eine Sehnenscheidenentzündung steckt, sondern mitunter überhaupt keine klar diagnostizierbare Ursache. Der Arm erscheint völlig gesund, trotzdem tut er weh.

Entsprechend bunt fallen die Diagnosen aus, vom Tennisarm bis hin zur Schwermetallvergiftung. Als der ESL-Spieler Felix wegen seiner Beschwerden schließlich zum Arzt ging, bekam er dort »nur sinnlose Tabletten« verschrieben: »Der Doktor konnte mir nicht helfen.« Je später ein Mediziner oder der Betroffene selbst die Hinweise auf RSI erkennt, desto länger ist der Körper den Verletzungen ausgesetzt. Die Behandlung wird dadurch zunehmend schwieriger und zeitintensiver.

Dabei steigt die Zahl derer, die im Büro oder im Studium übermäßiger PC-Arbeit ausgesetzt sind und ihre Freizeit anschließend weiter vor der Flimmerkiste verbringen, stetig an. Und die Erkrankten werden immer jünger. Kinder und Jugendliche von heute arbeiten ganz selbstverständlich mit dem Computer. Ein passioniert am PC spielendes Kind wird in puncto Konzentration und Bewegungsmuster genauso stark belastet wie ein Sachbearbeiter am Bildschirmarbeitsplatz. Da Muskeln und Knochen der Kleinen noch in der Entwicklung stecken, ist es extrem wichtig, gerade sie vor Langzeitschäden zu schützen.

Die Behandlung

Wie RSI behandelt wird, hängt von der Art der Symptome und vom Stadium der Krankheit ab. Würde etwa ein Patient mit akuter RSI, bei dem eine frische Verletzung des Gewebes vorliegt, seine Gelenke durch Sport trainieren, hätte er mit einer Verschlimmerung des Zustands zu rechnen. In solchen Fällen empfiehlt sich stattdessen Schonung. Bei chronischem Leiden hingegen, bei dem die Verletzungen eventuell schon längst verheilt sind, ist ein langsames Heranführen an Belastungsgrenzen der betroffenen Körperpartien notwendig, um geschwächte Muskeln und Bänder wieder

zu stärken. Zur Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten für den Körper kommt die psychische Komponente. Weiterbildung und das Entwickeln von Verständnis für die Krankheit, das Streben nach Gesundheit und Überwindung des inneren Schweinehundes sind mindestens genauso wichtig wie Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Massagen, durchblutungsfördernde Kontrastbäder, körperliche Erüchtigung oder das Warmhalten von Gelenken. »Heute arbeite ich zweimal die Woche mit einer Physiotherapeutin«, erzählt Felix. »An deren Worte zu Beginn des Trainings werde ich mich immer wieder erinnern: Heilung beginnt im Kopf!« Es sei »verdammt wichtig« diesen Prozess aktiv in die eigene Hand zu nehmen, urteilt der ESL-Profi.

Die Vorbeugung

Besser als Heilung bleibt die Vorbeugung. Und da helfen schon kleine Dinge, die eine große Wirkung erzielen. Vor allem gilt: regelmäßige Pausen einlegen, die Körperhaltung ändern, mehr bewegen. Für Spieler wie Felix und seine Kollegen, die häufig ganze Tage vor ihrem Rechner verbringen, ist ein Telefongespräch statt einer E-Mail oder das Nachschlagen in einem Buch statt im World Wide Web ein Anfang. Essen oder das Wählen einer Telefonnummer mit der »schwachen« Hand entlastet den Maus-Arm zusätzlich. In regelmäßigen Abständen sollte man Hände und Arme ausschütteln, aufstehen, herumlaufen, sich dehnen und strecken. Besonders geformte Eingabegeräte, die ein Abknicken der Handgelenke verhindern, und ein ergonomisches Spieleumfeld finden sich in den Computer- und Kinderzimmern noch eher selten, dabei spielen gerade die Sitzhaltung und die richtige Ausrichtung von Monitor, Tastatur und Maus eine beachtliche Rolle. Vor allem Kinder, die an den Tischen der »Großen« spielen, belasten ihren Körper auf potenziell schädliche Weise – in der Luft baumelnde Beine führen zum Beispiel zur Unterversorgung der Gliedmaßen mit Sau-



Software wie **RSI Guard** helfen dabei, regelmäßige Pausen einzulegen und die Gelenke durch einfache Dehnübungen zu entspannen.

erstoff. In den meisten Fällen liegt zudem die Tastatur viel zu hoch, und der ständige Blick nach oben verursacht eine Überbelastung der Halswirbel. Ganz gleich ob Groß oder Klein, der Stuhl eines Computerspielers sollte ohnehin unbedingt höhenverstellbar sein, um gerades Sitzen zu ermöglichen. Diejenigen, die ihre Blicke nur schwer vom Bildschirm lösen können, dürfen sich sogar elektronische Hilfe holen: Programme wie **Stress Buster** und **RSI Guard** erinnern ihre Nutzer daran, regelmäßige Pausen einzulegen, und schlagen passende Dehnübungen vor.

Bin ich krank?

Niemand muss auf Computer- und Videospiele verzichten, solange der richtige Umgang mit der Erscheinung der Repetitive Strain Injuries nur klar ist. Und jedem, der nach dem Lesen dieses Artikels plötzlich die oben genannten Symptome beim Spielen diagnostiziert, sollte gesagt sein: keine Panik. Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, Phantomschmerzen zu erzeugen, die wohl präventiv vor schlimmeren Verletzungen schützen. Sollten Sie die Symptome jedoch schon über einen längeren Zeitraum beobachtet haben, dann dürfte es höchste Zeit sein für einen Besuch beim Arzt.

Christopher Rübesamen / CS



Falsche Haltung, fehlende Pausen und schlechte Ergonomie können beim Spielen (hier **Fifa 09**) zu körperlichen Problemen führen.