Wo erhalten Sie Hilfe?

Ohne genaue Analyse ist schwer zu erkennen, ob Sie mit einer bestimmten Tätigkeit riskieren, am Carpaltunnel-Syndrom zu erkranken.

Betriebsärztinnen und -ärzte oder Fachkräfte für Arbeitssicherheit können durch Gefährdungsbeurteilungen das Erkrankungsrisiko einschätzen oder eine sachkundige Einschätzung vornehmen lassen.

Auch die für Ihren Betrieb zuständige Aufsichtsperson berät und unterstützt Sie gern!

Den für Sie zuständigen Präventionsdienst Ihrer BGHM finden Sie unter:
www.bghm.de – Webcode: 522

„Gesunde Hände für gutes Handwerk“ ist eine Erweiterung der Präventionskampagne zur Reduzierung von Muskel-Skelett-Erkrankungen **„Denk an mich. Dein Rücken“**.

Weitere Infos zur Kampagne der gesetzlichen Unfallversicherung finden Sie unter:
www.bghm.de/deinruecken

Die Berufsgenossenschaft Holz und Metall ist auch Ihre Ansprechpartnerin für weitere Themen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes. Informieren Sie sich unter: www.bghm.de

Bestell-Nr.: BG 10.6.9.1/05.2017

BGHM
Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Berufsgenossenschaft Holz und Metall
Isaac-Fulda-Allee 18
D-55124 Mainz

Kostenfreie Servicehotline bei Fragen zum Arbeitsschutz: 0800 9990080-2

BGHM
Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Gesunde Hände für gutes Handwerk

Risiko für gesunde Hände: das Carpaltunnel-Syndrom

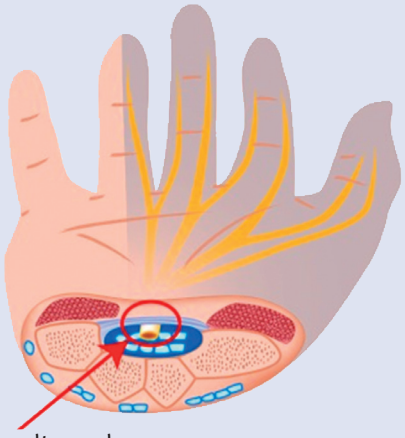
Kennen Sie das auch?

- Kribbeln oder Taubheit in den Händen?
- Nächtliches Einschlafen der Hände?
- Arm- oder Handschmerzen in der Nacht?
- Nachlassen der Handkraft?

Grund für die Symptome....

.... kann eine Verengung im Carpaltunnel sein, die Druck auf den dort verlaufenden Mittelnerv (Nervus medianus) ausübt, der unter anderem die Bewegungen der Finger und des Daumens steuert.

Das Carpaltunnel-Syndrom kann im Zusammenhang mit einer beruflichen Tätigkeit unter bestimmten Bedingungen eine Berufskrankheit (BK 2113) sein.



Carpaltunnel

© Alila Medical Images - Fotolia.com

Wodurch wird der Carpaltunnel eng?

Neben verschiedenen anderen Ursachen sind folgende Tätigkeitsmerkmale als Risikofaktoren bekannt:

- sich häufig wiederholende Tätigkeiten mit Beugung und Streckung der Hände im Handgelenk
  oder
- erhöhter Kraftaufwand der Hände (kraftvolles Greifen)
  oder
- Einwirkung von Hand-Arm-Schwingungen, z. B. durch handgehaltene vibrierende Maschinen (handgeführte Motorsägen, Aufbruch- oder Meißelhämmer etc.) oder handgehaltene Werkstücke.

© BGHM

Was können Sie tun?

- Bereiten Sie Ihre Arbeit gut vor!
- Verwenden Sie für Ihre Tätigkeit geeignete Werkzeuge!
- Sehen Sie Pausen vor oder unterbrechen Sie Tätigkeiten mit hoher Wiederholungsfrequenz!
- Sind hohe Kräfte nötig, verwenden Sie Werkzeuge mit langem Griff!
- Warten Sie Maschinen regelmäßig!
- Sondern Sie alte Maschinen aus oder setzen Sie sie in Stand!
- Nutzen Sie schwingungsmindernde Griffe!
- Benutzen Sie z. B. bei Schleifmaschinen Vibrations-Schutzhandschuhe (bei Frequenzen ab 150 Hz bzw. Drehzahlen ab 9000 1/min)!
- Ergreifen Sie arbeitsorganisatorische Maßnahmen, wie z. B. Abwechslung mit anderen Tätigkeiten (Job Rotation)!
- Weitere Anregungen unter www.bghm.de/deinruecken

© triocean - Fotolia.com