



Wo erhalten Sie Hilfe?

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

Betriebsärztinnen und Betriebsärzte 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 Präventionsbezirk Ihrer BGHM finden Sie unter:
www.bghm.de – Webcode: 522

Weitere Anregungen im Internet unter
www.bghm.de – Webcode: 750
www.bghm.de – Webcode: 868

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.&.1/10.2017



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

Kostenfreie Servicehotline bei Fragen
zum Arbeitsschutz: 0800 9990080-2

Eine entgeltliche Veräußerung oder andere gewerbliche Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung der BGHM.



Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gesunde Hände für gutes Handwerk



Risiko für gesunde Hände: das Carpal-Tunnel-Syndrom



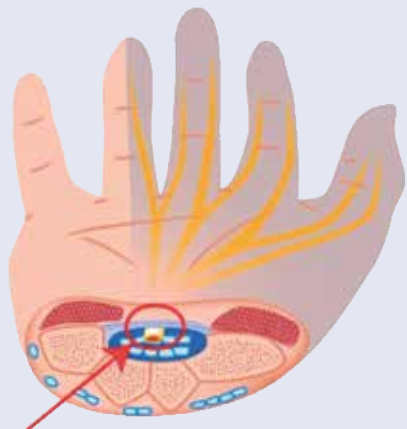
Kennen Sie das auch?

- 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 Carpal tunnel sein, die Druck auf den dort verlaufenden Mittelnerv (Nervus medianus) ausübt, der unter anderem die Bewegungen der Finger und des Daumens steuert.

Das Carpal tunnel-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 Carpal tunnel 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 Meißel-hämmer etc.) oder handgehaltene Werkstücke.



© dondoc-foto - Fotolia.com



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)!



© triocean - Fotolia.com