

Ärztliche Winke.

Schreibkrampf. Es gibt Berufe, bei deren Ausübung ganz bestimmte Muskelgruppen der Arme und Hände immer besonders angestrengt werden z. B. bei Klavier- und Violinspielern, Trommlern, Zigarrendrehern, Melkern und bei den Schreibern. Bei Überanstrengung ziehen sich diese Muskeln krampfartig zusammen, so daß sie nicht mehr tätig sein können. Man nennt diesen Krankheitszustand: **Beschäftigungskampf**. Der verbreitetste ist der Schreibkrampf, der bei Schreibern, Kaufleuten, Bankbeamten usw. auftritt.

Die Muskeln des rechten Armes und der rechten Hand sind bei dieser Berufsneurose zu jeder anderen Arbeit gebrauchsfähig, nur beim Schreiben tritt der Krampf auf, daher der Name. Wohl ist die Überanstrengung der einzelnen Muskeln und Muskelgruppen die Gelegenheitsursache, die eigentliche Ursache aber liegt im schwachen Nervensystem. Nervenschwache, neurasthenische, überängstliche Menschen, Menschen mit fehlendem Selbstvertrauen, pedantisch übertrieben gewissenhafte Menschen leiden besonders darunter. Es ist daher verständlich, daß seelische Momente, wie Schreck, große Aufregung, viel Ärger usw. oft diese Berufskrankheit auslösen. Es werden auch unpassende Haltung der Feder beim Schreiben, oder die schlechte Feder selbst beschuldigt; dünne und harte Metallfedern erfordern ein zu festes Zufassen und strengen die einzelnen Muskeln zu sehr an.

Das Leiden beginnt allmählich, steigt aber dann schnell an. Zuerst zeigt sich rasche Ermüdung, später treten Zittern und Zuckungen in den Armen und Fingern auf. Die Feder klebt auf dem Papier, oder macht unangenehme unbeabsichtigte Seitensprünge, so daß die Schrift unleserlich wird. Später wird das Schreiben unmöglich. Das Gefühl allgemeiner Schwäche und rascher Ermüdung, die Kopfschmerzen und die seelische Verstimmung ist in dem Grundübel, der bestehenden Nervenschwäche begründet.

Die **Behandlung** erfordert als erste Bedingung Ruhe, d. h. Aussetzen jeglichen Schreibens. Das Schreibenlernen mit der linken Hand hat wenig Wert, weil der Krampf sich dann auch an der linken Hand zeigt. In vielen Fällen hilft ein Wechsel in der Federhaltung. Bald den Halter zwischen den Daumen und dem Zeigefinger, bald zwischen den letzteren und den Mittelfinger klemmen. In anderen Fällen nützt ein Wechsel des Federhalters. Dicke Holz- oder Kork-Federhalter sind beliebt, wenn man sie mit Stoff umwickelt, so gebraucht man weniger Druck, um sie zu halten.

Von Wasseranwendungen kommen in Betracht: warme Arabäder, Wechsel-Handbäder, feuchte Unterarm-Wickel, kalter Überguß.

Die beliebte elektrische Behandlung (galvanischer Strom) hat wenig Einfluß. Besser ist Massage und am allerbesten methodische Heilgymnastik, die aber nur vom geschulten Personal ausgeführt werden sollte. Ich habe in einer Klinik schöne Erfolge dabei gesehen.

Das Hauptgewicht in der Behandlung ist aber auf Kräftigung des Nervensystems zu legen. Vernünftige Diät, mehr vegetarische Kost, Alkohol- und Tabakverbot, das Luftbad in die tägliche Lebensgewohnheit einfügen,