

Tafelanschrieb: "Schwerer Arm"

Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 28. April 2018 21:38

Kann natürlich nur raten, aber das dürfte in die gleiche Kategorie fallen wie die meisten anderen muskulären Probleme: Dauerhafte einseitige Belastungen.

Was hilft ist eigentlich grundsätzlich wechselnde Belastung (klug, gell? 😊)

Sprich: Achte mal darauf, ob Du vielleicht immer gleich zur Tafel stehst und versuche, das zu ändern. Den Arm mal ein bisschen mehr, mal ein bisschen weniger strecken (stattdessen die Tafel verschieben) und ggf. auch mal den Winkel verändern, in dem Du zur Tafel stehst.

Vielleicht verkrampfst Du auch die Hand, was dann auf den Arm rückwirkt. Dagegen hilft (bei mir), wenn ich nicht grad die allerkleinsten Kreidestummel verwende.

Viel mehr dürfte da beim Tafel-Schreiben nicht machbar sein.

Gruß,
DpB