

Tafelanschrieb: "Schwerer Arm"

Beitrag von „Midnatsol“ vom 28. April 2018 20:45

Manchmal (längst nicht immer!) bekomme ich beim Schreiben an der Tafel einen sehr "schweren" und dann auch schmerzenden Arm. Es fühlt sich ein wenig an wie eine "harte Wade" wenn man lange sehr schnell gelaufen ist. Kennt jemand dieses Problem und kann mir sagen, worum es sich handelt und was ich ggf. tun kann um das zu verbessern (bzw. ggf. zu verhindern, dass es häufiger auftritt)?

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

Beitrag von „scaary“ vom 29. April 2018 19:05

[Zitat von DePaelzerBu](#)

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

Kommt auf die Art des Tafelanschriebs an 🤔

Vorbereitungen auf Folie und anwerfern per OHP ist da die einfachste Möglichkeit.

Da ich persönlich sehr ungern an der Tafel schreibe habe ich es mir zur Angewohnheit gemacht während dem Unterricht erarbeitetes per Computer in eine Word Datei schreibe und Beamer an die Wand werfe.

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 30. April 2018 17:41

Seit wir eine Dokumentenkamera haben, nutze ich die Tafel nur noch selten.