

<b>Risikofaktor/ Lebenssituation</b>	<b>Arbeit</b>	<b>Hobby(s)</b>	<b>Alltag</b>	<b>Sonstige</b>
Werkzeuge, die mehr als 1kg wiegen	Keine.	Keine.	Werden so gut, wie nie benutzt.	Keine.
Gewichte, die > 20kg wiegen und mindestens 10 mal am Tag gehoben	Keine.	Krafttraining 1-2 mal die Woche	Keine.	Keine.
wiederholende Bewegungen für mehr als 2 Stunden am Tag	Massagen, Manuelle Therapietechniken, Schreiben	Keine.	Keine.	Keine.
Dreh- und Schraubbewegungen	Massage, Manuelle Therapietechniken	Keine.	Keine.	Keine.
Greifen	Massage, Manuelle Therapietechniken	Krafttraining 1-2 mal die Woche	Küchenarbeit, Kind tragen,	Nein.
Heben mit nach unten zeigender Handinnenseite	Nein.	Krafttraining 1-2 mal die Woche	Einkäufe tragen, Dinge tragen	Nein.
Handgelenks- und Fingerstreckung.	Massage, Manuelle Therapietechniken, Schreiben,	Krafttraining 1-2 mal die Woche		Nein.
stark gebeugte Kopfstellungen	Massage	Beim Lesen,	Fernsehgucken, Hausarbeit, Küchenarbeit	Nein.
verdrehte Haltungen	Massage	Nein.	Kind tragen, Hausarbeit	Nein.
Abweichen von der natürlichen, geraden Handgelenkhaltung	Schreiben, Massage, Manuelle Therapietechniken	Nein.	Hausarbeit, Küchenarbeit,	Nein.