

„Es knackt, es knirscht, es schmerzt...“

... im Handgelenk, im Ellbogen oder in den Fingern. Woher kommt das? Und was hilft dagegen?

TEXT CHRISTINE TSOLODIMOS

Bürgermeisterin – das wäre kein Amt für mich. Dann würde es ja zu meinen Pflichten gehören, auf Empfangen Hände zu schütteln. Und mir tut jeder Händedruck weh. Am liebsten würde ich beim Begrüßen meinem Gegenüber die Linke hin strecken und die Rechte hinter dem Rücken verstecken.

Ein Leben lang hat sie problemlos ihren Dienst getan. Bis zu dem Sturz vor etwas mehr als einem Jahr: Im Fallen stütze ich mich auf das abgeknickte Handgelenk. „Eine starke Prellung“, sagt der Orthopäde nach Untersuchung und Röntgenaufnahme. Und: „Das kann länger dauern.“

Es dauert bis heute, obwohl äußerlich längst nichts mehr zu sehen ist. Das Gelenk fühlt sich häufig an wie ausgeleiert und schlecht geölt, jede „falsche“ Bewegung wird bestraft. Mit Knacken, Knirschen, Schmerzen.

Gelegentlich komme ich ins Gespräch mit Leidensgenossen. Für mich sind sie leicht zu erkennen an der Manschette um Handgelenk, Unterarm oder Ellbogen. „Karpaltunnelsyndrom“, sagt eine, „Tennisarm“ ein anderer, „Golferellenbogen“ eine dritte. Eine Kollegin witzelt: „Instabiles Handgelenk – bei mir ist es links. Wir sollten uns zusammen-

tun, dann hätten wir wenigstens zwei heile Hände.“

Nur wenige Menschen leisten heute noch echte, anstrengende Handarbeit. Typische Handbewegungen in vielen Berufen und zunehmend auch im Privaten: Klick oder Tipp auf die Computertastatur, die Maus, das Smartphone oder iPad. Die dazu passende Körperhaltung: krummer Rücken, hängende Schultern, Nacken nach vorn gestreckt. Klick. Klick. Tipp. Tipp. Zu viel, zu lange, ohne Bewegungspausen, über Jahre.

Das belastet Finger und Gelenke und begünstigt das Entstehen winziger Furchen und Risse, ein Frühstadium der Arthrose. Auf der Aufnahme meines Handgelenks ist außen ein feiner Riss zu sehen. In vielen Fällen machen sich solche Abnutzungserscheinungen über Jahre nicht bemerkbar und zeigen sich dann scheinbar plötzlich nach einem Unfall oder einer Verletzung. Oder nach einer extremen Belastung, etwa beim Renovieren oder bei der Gartenarbeit. „Da muss bis Sonntagabend unbedingt noch die Buchsbaumhecke geschnitten werden – und am Montag tun Daumen und Handgelenk oder auch die Außenseite des Ellbogengelenks unerträglich weh“, sagt die Hand-

chirurgin Dr. Ulrike Saalfeld. Bei Schmerzen und Entzündungen nach einer einmaligen Überanstrengung genügt es oft, das Gelenk für ein paar Tage mit einer Bandage ruhigzustellen. Bei anderen Beschwerden reicht das meist nicht. Der häufigste Grund für eine Operation ist für die Chirurgen das Karpaltunnelsyndrom: Durch das Anschwellen von Sehnen und Sehnenscheiden in dem ohnehin engen Kanal zwischen Unterarm und Hand wird unter anderem ein für Gefühl und Schmerzempfinden wichtiger Nerv geschädigt; typische Symptome sind „Einschlafen“ und Kribbeln der Finger. Die Neigung, ein Karpaltunnelsyndrom zu entwickeln, wird vererbt; bei Frauen kann sie sich ab den Wechseljahren verstärken. Häufig sind außerdem Reizungen der Muskelansätze außen („Tennisarm“) oder innen („Golferellenbogen“) an den Ellenbogen und Sehnen- oder Schleimbeutelreizungen an den Schultern. Ein relativ neues Phänomen ist der „Smartphone-Daumen“: Reizungen und Entzündungen am Daumengrundgelenk als Folge exzessiven Tippens auf der Handy-Tastatur. Was brauchen Gelenke, damit ihnen Beweglichkeit und Kraft möglichst lange erhalten bleiben? Vor

Spreizen, greifen, drücken oder zart berühren: 27 Knochen und mehr als 30 Muskeln sind beteiligt, wenn wir eine Hand bewegen

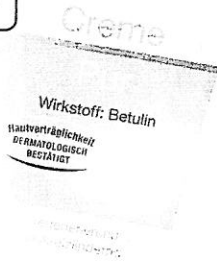
Exklusiv in Ihrer Apotheke

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

Imlan Creme Pur
sehr gut

KOMPAKT Babypflege,
Ausgabe 2007

Imlan)



Empfindliche
Haut?

Medizinische Hautpflege ganz ohne Zusatzstoffe!

Die einzigartige Hautpflege mit Betulin aus der weißen Birkenrinde bietet Schutz und Pflege ohne jegliche Zusatzstoffe.

Ideal für empfindliche, trockene und zu Allergien neigende Haut.

Für Birkenpollenallergiker unbedenklich.

www.imlan.de

Imlan)

Jetzt NEU!
Imlan[®] Lotion Pur

Jetzt
testen!

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Imlan[®] und testen Sie 100% natürliche Pflege!

Imlan[®] Creme Pur / PZN: 07049238
Imlan[®] Lotion Pur / PZN: 09711725

allem „eine gesunde Mischung aus Belastung und Entspannung“, so die Physiotherapeutin Janina Berg, die es in ihrer Praxis oft mit dem so genannten „Mausarm“ zu tun hat. Das ist ein Sammelbegriff für Beschwerden, die durch das Bedienen der Computermouse ausgelöst oder verstärkt werden: Schmerzen im Handgelenk, im Unterarm oder an der Außenseite des Ellenbogens, Taubheit oder ein Gefühl von Schwere in den Fingern.

„Solche Probleme sind eine Folge der heutigen Arbeitsbedingungen“, sagt Janina Berg. „Den ganzen Tag am Schreibtisch, enormer Zeitdruck und der Anspruch, permanent 120 Prozent Leistung zu bringen – vor lauter Anspannung denken viele nicht daran, zwischendurch auch mal die Muskeln zu lockern oder die Sitzposition zu verändern.“

Die Physiotherapeutin analysiert gemeinsam mit ihren Patienten, welche Körperhaltungen und Bewegungen die Beschwerden auslösen oder verstärken, wo Kraft verschwendet wird. Dann werden neue, schonende, der Anatomie angepasste Bewegungsmuster eingeübt. Das ist eins der Prinzipien einer noch jungen Bewegungslehre, der Spiraldynamik. Aber auch in der klassischen Physiotherapie geht es um das Lernen, Erproben, Erfahren: was dem Körper guttut, wie sich vorzeitige Verschleißerscheinungen vermeiden lassen, wie ein schmerzhaftes Gelenk entlastet und gekräftigt werden kann und wie sich die Körperhaltung so „umprogrammieren“ lässt, dass es nicht mehr so leicht zu einseitiger Überlastung kommt.

Solange eine Verletzung noch frisch ist – und bei akuten Entzündungen –, braucht das Gelenk allerdings Schonung. Bei „meinem“ Physiotherapeuten Jan Köhler soll ich zunächst vor allem eines tun: locker lassen. Eine an sich einfache Aufgabe, an die der

Therapeut mich aber immer wieder erinnern muss, während er mit sanftem, gezieltem Drücken, Ziehen und Massieren die Durchblutung und die Versorgung mit Gelenkflüssigkeit anregt. Beides ist wichtig für das komplexe Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern, das die alltäglichen Bewegungen der Hände – greifen, drücken, ziehen, drehen – erst möglich macht. Später bekomme ich Übungen, die dem Gelenk zumindest teilweise seine Stabilität zurückgeben sollen.

Alles Üben hilft allerdings wenig, wenn sich nicht gleichzeitig im Alltag etwas ändert. Immer wieder leitet Jan Köhler mich an, das Handgelenk in seine natürliche „Neutralstellung“ zu bringen – damit das mit der Zeit selbstverständlich für mich wird.

Und wenn die Behandlung abgeschlossen ist? Was tun, damit die Schmerzen nicht irgendwann wieder da sind? Da sind sich Ärzte und Physiotherapeuten einig: in Bewegung sein – möglichst oft und auf möglichst angenehme Art. Etwa spazieren gehen, tanzen oder schwimmen. Dann wird das Knacken und Knirschen ganz von allein weniger.

Zum Weiterlesen:

„Präzise Hände – Beschwerden einfach wegtrainieren. Die besten Übungen aus der Spiraldynamik“ von Christian Larsen und Bea Miescher (64 S., 9,95 Euro, Trias); „RSI-Syndrom. Mausarm, Tennisarm. Erfahrungsbericht und Behandlungshinweise“ von Clemens Conrad (121 S., 14,90 Euro, Monsenstein und Vannerdat; siehe auch www.repetitive-strain-injury.de)

@

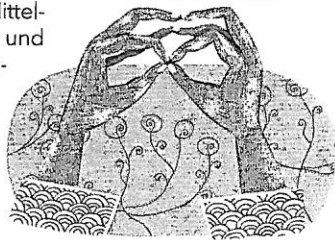
DAS TUT DEN GELENKEN GUT
Bewährte Therapien
gegen Arthrose
www.britigite-woman.de/gelenke

ÜBUNGEN für zwischendurch

Zum Entspannen: Aufrecht hinsetzen, Arme hängen lassen. Fünf Sekunden die Hände ausschütteln, als ob sie nass wären.

Zum Dehnen: Den rechten Arm horizontal nach vorne anheben, die Handfläche nach oben gerichtet. Mit der linken Hand die Finger der rechten greifen und diese nach unten, Richtung Körper, ziehen, bis Spannung im Unterarm spürbar ist. Die Handfläche der rechten Hand zeigt dabei nach vorne. Diese Position einige Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

Zum Kräftigen: Die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger derselben Hand gegeneinanderdrücken und diesen Druck einige Sekunden halten. Dasselbe noch einmal mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger, Daumen und kleinem Finger machen.



Hände, Arme, Schultern:

DAS TUT GUT

Ist Ihr Arbeitsplatz ergonomisch gestaltet?

Gutes Sitzen kann Überlastung im Alltag vorbeugen. Infos zum ergonomischen Büroarbeitsplatz zum Beispiel im Faltblatt „Gesund arbeiten am PC“ der Verwaltungsberufsgenossenschaft (online unter www.vbg.de > Downloads und Medien. Suchbegriff „Faltblatt gesund arbeiten am PC“).

Wie gut sind Ihre Augen? Wer bei der Arbeit nicht richtig sieht, neigt zu einer verspannten Haltung, die wiederum Gelenkprobleme verstärken kann. Die Sehschärfe und die Stärke der vorhandenen Brille sollten deshalb regelmäßig überprüft werden. Betriebe sind verpflichtet, ihren Beschäftigten, die am Bildschirm arbeiten, diese arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung anzubieten.

Bewegen Sie sich genug? Zwei- bis dreimal pro Woche Sport ist optimal. Gut für den Einstieg: Kurse im Verein oder im Studio, angeleitetes Training an Geräten oder 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen ohne Pause.

Sind Sie auch bei der Arbeit in Bewegung?

Am besten zwischendurch aufstehen oder die Sitzhaltung verändern. Hilfreich ist es, täglich für etwa eine Stunde ein Balkkissen oder ein zusammengerolltes Handtuch auf den Stuhl zu legen und gelegentlich die Position der Beine zu verändern. Wer dazu neigt, sich in die Arbeit am Computer zu vergraben, kann sich von einer speziellen Software daran erinnern lassen, regelmäßig Mikropausen oder entlastende Übungen einzulegen.

Übungen: Jan Köhler

Nagelpilz im Griff?



Loceryl® bekämpft den Nagelpilz.¹

- Nur 1 x pro Woche auftragen²
- Zieht tief in den Nagel ein
- Bekämpft den Pilz¹ bis ins Nagelbett
- Der Nagel bleibt erhalten

Loceryl® Nagellack

GEGEN NAGELPILZ



Für sichtbar gesunde Nägel

1) Nagelpilz verursacht durch Dermatophyten und Hefen.

2) Kann auch 2x pro Woche angewendet werden.

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz. Wirkstoff Amorolfin. Anwendungsgebiete: Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80 % der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Galderma Laboratorium GmbH, 40474 Düsseldorf.