

GUTZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

WARUM WERDEN MEINE HÄNDE STÄNDIG TAUB?

Schmerzen, Gefühlsstörungen und sogar Lähmungen im Bereich des Daumens, Zeige- und Mittelfingers sind deutliche Anzeichen für ein sogenanntes Karpaltunnel-Syndrom. Dabei wird der Medianusnerv im Handgelenk eingeklemmt, der in einer Art Rinne, dem engen Karpaltunnel, verläuft. Erhöht sich der Druck auf den Nerven, so kann es zu Ausfallerscheinungen dieses Nervens und Bewegungseinschränkungen an der Handinnenseite kommen.

Eine besonders häufige Ursache ist die vermehrte Flüssigkeitseinlagerung bei Hormonveränderungen in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Aber auch Verletzungen oder Brüche im Handgelenk, Rheuma, Diabetes, eine Gewichtszunahme oder etwa schwere körperliche Arbeit können zum Karpaltunnel-Syndrom führen. Grundsätzlich sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Meist tritt die Erkrankung zwischen dem 40. bis 70. Lebensjahr auf.

Verschwinden die Beschwerden nach drei Tagen nicht, sollte man zum Arzt gehen. Der kann anhand einer Nervenleitungs-messung erkennen, ob die Impulsübertragung verzögert ist. Schmerzt es, wenn man aufs Handgelenk (den Karpaltunnel) drückt, so ist das ein sicheres Anzeichen dafür. Unbehandelt kann es Jahre später durch den Muskelschwund zum Kraftverlust in der Hand kommen. Man kann nicht mehr richtig zugreifen, hat Probleme zu schreiben. Das Feingefühl von Daumen, Zeige-, Mittel- und Ringfinger nimmt insgesamt ab. Vorbeugen lässt sich, indem Sie starke Belastungen von Hand und Handgelenk vermeiden. Problematisch sind monotone berufliche Arbeiten, bei denen die Hand immer wieder stark abgeknickt und der Medianusnerv chronisch belastet wird. Als kleine praktische Übung empfehle ich, mehrmals täglich einen kleinen Gummiball zwischen den Handflächen abrollen zu lassen. Durch Dehnen der Handgelenke mobilisieren Sie Ihr Bindegewebe. ☺



DR. THOMAS SCHNEIDER

Dr. Schneider ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Er leitet die Gelenk-Klinik Gundelfingen