

## **Therapie für zupackende Charaktere**

Was tun bei Schmerzen in den Händen?

Haben Sie sich einmal vergegenwärtigt, wie viele Tätigkeiten Sie jeden Tag mit Ihren Händen verrichten? Sie stellen den Wecker aus, schieben die Bettdecke beiseite, öffnen die Schlafzimmertür, halten die Zahnbürste, die Kaffeetasse, das Frühstücksbrötchen und die Zeitung ... und das alles nur in der ersten halben Stunde des Tages. Wenn die Hände aber nur eingeschränkt oder gar nicht ihre Arbeit verrichten können oder Schmerzen bereiten, sind wir enorm eingeschränkt.

Hände sind komplex aufgebaute Körperteile, die grundsätzlich erstaunlich widerstandsfähig sind. Sie können bis ins hohe Alter problemlos funktionieren – es sei denn, es entstehen Probleme an den Gelenken oder Sehnen. Ein Karpaltunnelsyndrom oder eine Arthrose können – je nach Ausprägung – Bewegungen erschweren oder sogar ganz unmöglich machen.

Verschiedene therapeutische Maßnahmen bieten sich den Patienten an. Zur Handtherapie gehören beispielsweise Schienenbehandlung, Manuelle Therapie, Sensibilitätstraining und Bewegungsübungen.

### **Karpaltunnelsyndrom**

Im Handgelenk läuft der Mittelnerv der Hand (Nervus medianus) durch eine tunnelartige Röhre, den Karpaltunnel. Gerät er an diesem Engpass unter Druck, zum Beispiel durch entzündete und angeschwollene Fingersehnen, entsteht das Karpaltunnelsyndrom. Typische Merkmale sind eingeschlafene Hände und nadelstichartige Schmerzen an Daumen bis Mittelfinger. Die Behandlung richtet sich nach dem Grad der Beschwerden. Häufig hilft bereits eine Armschiene, die nachts angelegt wird. Sind die Sehnen angeschwollen, kann versuchsweise Kortison in den Karpaltunnel gespritzt werden. Ärzte empfehlen eine sogenannte Dekompressions-Operation in der Regel erst, wenn Maßnahmen wie Armschiene und Kortison nicht helfen.

### **Arthrose**

Bei einer Arthrose kommt es zum schrittweisen Gelenkverschleiß. Ausgangspunkt ist ein Defekt im schützenden Knorpel des Gelenks, der dann zu Gelenkschmerzen, Schwellungen, Funktionseinschränkungen und der Zerstörung der Gelenkkontur führen kann. Bei akuten Schmerzen können schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente sinnvoll sein. Welche Präparate geeignet sind und wie sie angewendet werden, sollte mit dem Arzt besprochen werden. Eine Operation sollte nur dann in Erwägung gezogen werden, wenn andere Therapien nicht mehr ausreichend helfen. Welche Behandlung am besten geeignet ist, richtet sich unter anderem danach, welche Gelenke in der Hand betroffen sind.