



Foto: Fotolia/Jule\_Berlin

# Schmerz lass nach

## Wenn die Hände wehtun

Als Naildesignerin sind Sie besonders auf die Funktion Ihrer Hände angewiesen. Nur was tun, wenn Probleme auftreten? Dr. Karl Schuhmann klärt auf.

Die Hand ist das Meisterstück des menschlichen Körpers. Mit ihr greifen und begreifen wir; mit ihr halten, fassen, arbeiten wir – wir drücken oder schütteln uns die Hand zur Begrüßung. Un-

sere Hände müssen funktionieren, sonst funktionieren wir nicht. Und dennoch vernachlässigen oder überstrapazieren wir sie. Um eine Hand in Bewegung zu setzen, bedarf es vieler kleiner und größerer

Knochen, einer Vielzahl an Muskeln, Sehnen und Bändern. Dass unsere Hände funktionieren, wird uns oft erst bewusst, wenn sie anfangen zu schmerzen und manches nicht mehr so klappt wie vorher.

### Karpaltunnelsyndrom

Durch die komplexe Zusammenarbeit von derart vielen Strukturen sind unsere Hände eben auch anfällig für Störungen.

Dann kommt es zu Schmerzen bei Bewegung oder in Ruhe – Schmerzen, die uns den Schlaf rauben können. Wenn nachts die Hände ein-

schlafen und wir durch Kribbeln und Schmerzen in den Fingern, der Hand oder des ganzen Armes wach werden, dann liegt das meist am sogenannten Karpaltunnelsyndrom. Es handelt sich hierbei um die Einengung eines der drei „Handnerven“, des Nervus medianus im Karpalkanal.

Der Karpalkanal ist eine Mulde aus Handwurzelknochen, durch den die Beugesehnen der Hand und der Nervus medianus laufen. Bedeckt wird das Ganze vom Karpaldach, einem Band.

### Ameisenlaufen

Wenn nun der Platz im Karpalkanal abnimmt, kommt es zu einer Druckzunahme und die „schwächste“ der Strukturen, der Nerv, leidet zuerst. Für diese Platzverringering gibt es viele mögliche Ursachen: Überanstrengung, monotone manuelle Tätigkeiten, chronische Sehnenentzündung oder hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft, Klimakterium). Die Hände oder Finger schlafen meist bei längerem Halten (z. B. am Lenkrad, Telefonhörer, Fahrradfahren) ein.

Intuitiv beheben wir die Schmerzen – zumindest kurzfristig – durch Bewegungen und Schütteln der Hand. Oft kommt es aber schon bald zu einem Einschlafen der Finger im Schlaf. Dies ist so unangenehm, dass wir dadurch aufwachen und die Hand schütteln. Durch die Funktionsweise der Nerven schlafen nur der Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger und ein Teil des Ringfingers ein; oft wird es aber so empfunden, als würde die ganze Hand schlafen oder kribbeln – ein Gefühl wie Ameisenlaufen.

Bei diesen Symptomen sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen, der eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit bei einem Neurologen organisiert. In der Anfangszeit kann eventuell die Ruhigstellung der Hand in einer speziellen Hand-

## Karpaltunnelsyndrom – OP

**Ist die Diagnose Karpaltunnelsyndrom** durch die Nervenmessung beim Neurologen gesichert, hilft nur noch die Operation. Bei dem kurzen Eingriff wird im Handballen ein kleiner Schnitt gemacht und das Dach des Karpalkanales durchtrennt. Dabei kann man Verwachsungen oder eine möglicherweise vorhandene Sehnnenscheidenreizung mitbehandeln. Bei noch nicht so weit fortgeschrittener Erkrankung kann die Operation alternativ auch endoskopisch – mit der Schlüssellochmethode – über einen noch kleineren Schnitt mit einer kleinen Kamera durchgeführt werden.



Foto: Fotolia/Bernd Leitner

gelenkschiene die nächtlichen Symptome verbessern. Doch zu lange warten sollte man nicht. Die Erkrankung schreitet weiter fort, die Enge im Karpalkanal nimmt zu und der Nervus medianus wird weiter geschädigt.

### Schnell handeln

Nach der Operation wird die Hand für ein paar Tage ruhig gestellt. Das schmerzhafte Einschlafen der Hände ist aber vorbei. Sollte die Erkrankung schon weiter fortgeschritten sein und die Hände oder einzelne Finger bereits dauerhaft kribbeln oder einschlafen, kann es Monate dauern, bis Besserung eintritt. Leider ist es manchmal aber auch schon zu spät und die Taubheit der

Finger bleibt weiterhin bestehen. Eine andere häufige Ursache für Schmerzen der Hand, die uns das Greifen und Halten, ja sogar das Arbeiten mit der Hand unmöglich machen, ist die Daumensattelgelenk-arthrose (Rhizarthrose). Dabei kommt es zum Gelenkverschleiß in dem Gelenk, das unseren Daumen so beweglich macht. Dort, wo der Daumen auf der Handwurzel „reitet“, zwischen dem Mittelhandknochen des Daumens und dem großen Vieleckbein, ist der Gelenkknorpel verschlissen, der als Puffer und Gleitlager für die Bewegung dient. Die Folge sind stechende Schmerzen. Die Schmerzen werden in Verlängerung des Daumens zum Handgelenk lokalisiert. Die Diagnose wird durch die Un-

tersuchung des Handchirurgen und durch eine Röntgenaufnahme gestellt. Auch hier können die Schmerzen endgültig nur durch eine Operation genommen werden. Dabei wird der verschlissene Knochen,

das große Vieleckbein, entfernt und durch Einfügen von körpereigenem Bindegewebe ein neues Gelenk erzeugt. Diese Operation nimmt die Schmerzen und erhält die Beweglichkeit der Hand.

Doch Arthrose gibt es an der Hand nicht nur am Daumen. Häufig sind alle Fingergelenke betroffen. Auch hier wird die Diagnose durch die Untersuchung des Handchirurgen, Röntgenuntersuchungen und eventuell durch Blutuntersuchungen gestellt. Das Ziel der Therapien ist die Verbesserung/der Erhalt der Beweglichkeit und die Schmerzlinderung.

### Verschiedene Therapieansätze

#### Es gibt medikamentöse und nicht medikamentöse Therapieoptionen.

Als nicht medikamentöse Therapie stehen Physiotherapie, Ultraschallbehandlungen, Wärmetherapie und Akupunktur zur Verfügung. Als medikamentöse Therapie kommen neben Cortison vor allem die nicht cortisonhaltigen Antirheumatika (z. B. Ibuprofen, Diclofenac) in Betracht.

Auch hier gibt es operative Therapiemöglichkeiten. Ziel der Operation ist eine Schmerzreduktion mit oder ohne Erhalt der Bewegungsfähigkeit.

Als einfachste Möglichkeit gibt es die Schmerzausschaltung mittels Nervendurchtrennung (Denervation) in Höhe des Gelenkes. Hierbei werden die kleinen Nervenfasern, die die Schmerzinformation vom Entstehungsort (in diesem Fall: Gelenk) zur Verarbeitung/Wahrnehmung (Gehirn) transportieren, durchtrennt. Diese Operation hält zwar nicht den Gelenkverschleiß auf, nimmt aber die Schmerzen.

Auch ein Gelenkersatz, z. B. mit Silikon- oder Keramikgelenken, kommt in Betracht, wenn die Bewegungsfähigkeit noch nicht zu sehr eingeschränkt ist. Dabei wird das betroffene Gelenk entfernt und durch ein künstliches ersetzt. Danach ist das Gelenk schmerzfrei und voll beweglich. Als letzte operative Möglichkeit kommt eine Gelenkversteifung (Arthrodesis) in Frage. Dabei wird das entsprechende Gelenk in einer für den Greifvorgang natürlichen Position versteift. Das führt zwar zu einem Bewegungsverlust in dem entsprechenden Gelenk, die Hand als solche kann dann aber wieder schmerzfrei arbeiten.



Foto: Fotolia/Max Tactic

### Schnappfinger

Häufig bestehen Schmerzen auch im Bereich des Fingeransatzes in der Hohlhand. Typisch ist hier ein Widerstand beim Beugen des Fingers. Eventuell bleibt der Finger auch gelegentlich hängen und schnappt dann auf. In diesem Fall handelt es sich am wahrscheinlichsten um einen Schnappfinger (Tenovaginitis stenosans). Ein Schnappfinger ist eine Sehnenscheidenreizung, bei der ein Ringband, durch das die Beugesehne gleitet, verdickt oder verengt ist. Dieses Problem kann durch eine kleine Operation behoben werden, bei der das entsprechende Ringband durchtrennt wird, damit die Beugesehne wieder frei gleiten und der Finger sich wieder problemlos bewegen lässt.

### Fazit

Es gibt sehr viele, unterschiedliche Erkrankungen an der Hand. Ein erfahrener Handchirurg kann diese erkennen und eine entsprechende Therapie einleiten. Schmerzen an der Hand sollten schnellstens behandelt werden, bevor sie zur Qual werden. ■

**Dr. med. Karl Schuhmann** ist Chefarzt für Plastische Chirurgie der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Hattingen. Er ist Mitglied der DGPRÄC.

