

Weil wir das Handgelenk im Alltag ständig benutzen, sind wir stark eingeschränkt, wenn es bei jeder Bewegung weh tut. Das ist bei rund zehn Prozent der Deutschen der Fall, die unter einem sogenannten Karpaltunnel-Syndrom leiden. Sie können nicht mehr richtig zupacken und es kann sogar passieren, dass ihnen Gegenstände einfach aus der Hand rutschen. Die meisten Ärzte raten



KARPALTUNNEL-SYNDROM

Sanfte Hilfe fürs HANDGELENK

zu einer Operation. Doch es gibt auch sanfte Heilmethoden.

DER KARPALTUNNEL ist ein Gewebekanal, der im Handgelenk verläuft. Durch ihn ziehen sich die Sehnen der Finger sowie der Mittelhandnerv. Beim Karpaltunnel-Syndrom schwillt das Gewebe in diesem Kanal an und klemmt den Nerv ein. Anfangs kommt es nur zu einem pelzigen Gefühl oder einem Kribbeln. Später treten Schmerzen auf, vor allem in der Nacht, und die Hand wird zunehmend kraftlos.

DER AUSLÖSER bleibt meistens ein Rätsel, denn – anders als bei einer Sehnencheiden-Entzündung – ist eine Überlastung des Gelenks nur selten schuld an dem

Leiden. Anfangs behandelt der Arzt mit Schmerzmitteln und Injektionen mit Kortison. Haben die Patienten vor allem nachts Beschwerden, kann auch eine Armschiene helfen, die man im Bett trägt. Sie entlastet den Arm und verhindert, dass man das Handgelenk im Schlaf beugt und den Nerv so noch stärker einklemmt.

DIE NATURHEILKUNDE bietet weitere Möglichkeiten: So können Kneippsche Güsse Erleichterung bringen. Dazu mehrmals täglich kaltes Wasser von der Hand zum Unterarm fließen lassen. Ärzte für Naturheilverfahren wenden eine Methode namens Iontophorese an, mit der sich ebenfalls Erfolge erzielen lassen. Dazu legt

Durch den Karpaltunnel verläuft der Nerv (gelb). Wird er eingeeengt, schmerzt das Gelenk



man die Hände in eine wassergefüllte Wanne, an die Gleichstrom angelegt wird. Dies soll die Schmerzen zum einen direkt lindern, zum anderen aber auch die Hautgefäße erweitern, so dass ein Schmerzgel besser eindringt.

AKUPUNKTUR hat nach Angaben von Experten auch oft Erfolg. Bei dieser Methode der traditionellen chinesischen Medizin wird der Schmerz bekämpft, indem der Therapeut Nadeln in bestimmte Hautpunkte setzt. Und schließlich können homöopathische Medikamente helfen, das sind Natursubstanzen, die man in starker Verdünnung einnimmt. Da es je nach Einzelfall verschiedene Mittel gibt, sollten Sie sich von einem darauf spezialisierten Arzt oder Apotheker beraten lassen.

EINE OPERATION ist die letzte Möglichkeit, wenn sonst nichts Besserung bringt. Dabei spaltet der Orthopäde – meist ambulant – das einengende Band und verschafft dem Nerv Platz. Der Mensch benötigt dieses Band eigentlich nicht. Zehn Tage später soll die Hand wieder voll belastbar sein.

Jede vierte Schwangere ...

... kennt das Thema „Karpaltunnel-Syndrom“ aus eigener Erfahrung. Schuld daran sind laut Dr. Horst Zajonc von der Uniklinik Freiburg Wassereinlagerungen im letzten Drittel der Schwangerschaft. Die Flüssigkeit drückt in manchen Fällen aufs Handgelenk und klemmt den Nerv ein.

„Leichte Beschwerden können nach der Geburt von allein wieder abklingen“, erläutert der Handchirurg. „Bei starken Schmerzen sollten Betroffene aber einen Facharzt aufsuchen.“ Ein operativer Eingriff sei sogar in der Schwangerschaft möglich – dank schonender örtlicher Betäubung, die weder Mutter noch Kind belastet.

