

Herr Doktor, was stoppt den fiesen Handschmerz?

Seit ein paar Tagen zieht und sticht es so unangenehm in Ihrer Hand? Dazu kommt noch dieser fiese Druckschmerz. Eine Erfahrung, die immer mehr Menschen machen. Das wundert nicht, schließlich sind gerade die Hände, seitdem es die Smartphones gibt, oft gefordert. Was hinter den Beschwerden steckt, sagt Orthopäde Dr. med. Marco Hartl aus Regensburg, Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON).

Was löst den fiesen Schmerz aus?

„Zunächst sollten Sie wissen: Allein in der Hand sind über 30 große und kleine Sehnen – wichtig für die Beweglichkeit!

Das bedeutet allerdings auch: Das Risiko, dass sich hier eine der Sehnen (med. Tendo) entzündet, ist besonders groß – an einem Finger oder aber an einem der beiden Handballen.“

Können Krankheiten dahinterstecken?

„Tatsächlich können auch chronische Krankheiten wie die Rheumatoide Arthritis (RA) oder Diabetes den Sehnen zusetzen, Entzündungen hervorrufen, ihnen sogar schwer schaden, je nach Krankheitsverlauf. Und nach einer offenen Verletzung kann es an einer Sehne auch zu einem bakteriellen Infekt kommen. Meistens setzt ihnen aber Überlastung zu, eben aufgrund einer übermä-



BLICK INS INNERE
Die Hauptsehnen der Hand (weiß)

ßigen Handy- und PC-Benutzung. Aber auch durch Sport.“

Startet die Entzündung immer an der Sehne?

„In der Regel entzündet sich zunächst die schützende Hülle, die Sehnenscheide – die Sehnenscheidenentzündung (med. Tendovaginitis) ist da! Später kann sich noch die Sehne selbst entzünden. Denn der Platz in der Sehnenscheide ist wegen der Entzündung zu eng geworden, jetzt kommt es permanent zu Reibungen im Gewebe.“

Warum hilft dann die Sportlerspritze?

„Die hochwirksame Sportlerspritze fördert die Heilung der entzündeten Sehne effektiv, weil sie extra für die Behandlung von Weichteilgewebe wie Sehnen entwickelt wurde, bei akuten und chronischen Beschwerden. Studien belegen die Wirksamkeit. Der Arzt spritzt dann eine einzigartige und patentierte Substanz (Tendoplus, PZN 18747900, private Kassen zahlen, 248 Euro pro Spritze für Selbstzahler). Meist sind zwei bis vier Injektionen im Wochenabstand nötig.“



ERSTE HILFE
Kälte lindert den akuten Schmerz, eine Bandage wirkt entlastend

AUSWIRKUNG
Hier strahlen die Beschwerden vom Ballen bis zum Handgelenk aus

UNSER EXPERTE

Dr. med. Marco Hartl, Orthopäde im OTC Regensburg und Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen? Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)
0800/6 73 84 11,
Mo.–Fr. von 10–15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:
www.dononline.de
oder stellen Sie uns Ihre Fragen an info@dononline.de



in Zusammenarbeit mit

