

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Wenn die Hände schmerzen"

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Handchirurgie des Klinikums Vest wird geleitet von Priv.-Doz. Dr. med. Mohammad Tezval. Sekretariat: Annette Aydinkaptan, ☎ 023 61 / 56-51 01 E-Mail: unfallchirurgie@klinikum-vest.de

◆ Sprechstunden am Standort Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen:
Allgem. Sprechstunde: mo – fr 8 – 15 Uhr
Knie-Schulter-Sport-sprechstunde: di 9 – 13 Uhr
Hand- und Fuß-Sprechstunde: fr 9 – 13 Uhr
Privat- und BG-Sprechstunde: mo 9 – 13 Uhr
Schüler-Sprechstunde: mo – fr 13 – 15 Uhr
Terminvereinbarung für diese Sprechzeiten: ☎ 023 61 / 56-3150

◆ Sprechstunde am Standort Paracelsus-Klinik Marl: allgemeine und Spezialsprechstunde mo – fr 9 – 13 Uhr

◆ Das Klinikum Vest ist ein Zusammenschluss des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen und der Paracelsus-Klinik Marl.
Kontakt: Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen, Dorstener Straße 151 ☎ 023 61 / 56-0, Paracelsus-Klinik Marl, Lipper Weg 11, ☎ 023 65 / 90-0
© www.klinikum-vest.de

DATEN UND FAKTEN

Zur Anatomie der Hand

- ◆ 27 Knochen befinden sich in den Händen – etwa ein Viertel der Knochen des menschlichen Körpers.
- ◆ Die Handwurzel wird aus acht wurzelknochen gebildet, die gelenkig miteinander verbunden sind.
- ◆ Die Muskulatur der Hand ist sehr komplex, ein Großteil der 33 Muskeln liegt im Unterarm und entsendet lediglich seine Sehnen in die Hand.
- ◆ In der Handinnenfläche nehmen 17 000 Fühlkörperchen (140 pro cm²) Druck-, Bewegungs- und Vibrationsreize auf.
- ◆ Die Finger einer Hand werden im Laufe eines Lebens etwa 25 Millionen Mal gebeugt und gestreckt.
—Quelle: Wikipedia



BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

© www.gesund-im-vest.de



Verletzungen und Verschleiß der Hände lautete das Thema der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer, das den Vortragssaal im Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen bis auf den allerletzten Platz füllte. —FOTOS: J. GUTZEIT (3)

„Womit Handchirurgen spielen“

Dr. Mohammad Tezval über die medizinischen Möglichkeiten der Behandlung von Arthrose

VON HEIDI MEIER

Wenn die Hände schmerzen ... dann wird es Verschleiß sein, und den muss man wohl hinnehmen ab einem gewissen Alter. Oder? – „Nein, so einfach ist das nicht“, entgegnet Dr. Mohammad Tezval ganz entschieden. Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen schilderte er am vergangenen Montag in einem überaus anschaulichen Vortrag mit großem Unterhaltungswert die Möglichkeiten der Handchirurgie, diesem Verschleiß zu begegnen.

„Es ist zwar richtig, dass sich mit dem Alter ein gewisser Verschleiß einstellt“, so der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Handchirurgie des Klinikums Vest, „aber man muss die Ursachen suchen – und zwar dann, wenn man noch etwas tun kann.“

Auch systemische Erkrankungen wie Rheuma, eine



Dr. Mohammad Tezval.

Achsabweichung des Gelenks, Infektionen und Verletzungen können die Ursache für die „Verschleiß“ genannte Arthrose an den Händen sein. Sie macht sich an End- und Mittelgelenken, den Daumensattelgelenken, den Gelenken zwischen Speiche und Elle sowie zwischen den Handwurzel durch Schmerzen, Anlaufschwierig-

keiten, Schwellungen und Achsabweichungen bemerkbar und ist sehr häufig unfallbedingt.

Leider stellten sich die meisten Patienten erst dann vor, wenn ihnen die Schmerzen auch in Ruhe und bei Nacht zu schaffen machen, die Arthrose also schon weiter fortgeschritten ist.

Für die Diagnose brauche der Facharzt meist nur die körperliche Untersuchung auf Bewegungseinschränkungen, Knirschen oder Überwärmung sowie eine Röntgenaufnahme. Eine konservative Behandlung sei zunächst das Mittel der Wahl. Schmerzmittel und Physiotherapie nannte Tezval an erster Stelle. Auch eine kurzfristige Ruhigstellung oder das Tragen einer Orthese käme infrage. Von einer längeren Ruhigstellung riet er jedoch ab, weil sie die Arthrose und damit die Bewegungseinschränkungen nur verschlimmern. Und über Kortison-Injektionen dürfe man erst bei fortgeschrittenem Stadium nachdenken – im Frühstadium könne sie die Arthrose noch beschleunigen.

Doch manches Mal geht es eben nicht ohne Operation. Der Handchirurg stellte gleich eine ganze Reihe von Verfahren vor, die je nach Beschwerdelage und Gelenk angewandt werden können. Sie reichen von der Durchtrennung der Schmerz leitenden Nerven, wenn das betroffene Gelenk noch gut funktioniert, über die Teil- und Total-

Prothesen für Finger und Daumen

versteifung von Gelenken bis hin zu künstlichen Gelenken. Prothesen, für deren Einsatz übrigens Rheuma die häufigste Ursache ist, gibt es inzwischen für die Mittelgelenke der Finger – sie sind aus Silikon und halten etwas fünf bis sieben Jahre – sowie für das Daumensattelgelenk (Haltbarkeit sechs bis sieben Jahre).

Dr. Tezval bezeichnete ihren Einsatz als gute Lösung, die für manche Patienten eine deutliche Verbesserung bringt. Ziel sei es dabei immer, dass der Patient wieder ohne Schmerzen schlafen ge-

hen kann und das Gelenk einigermassen beweglich bleibt. „Und Versteifen kann man es immer noch“.

Für die Fingergelenke stünden hingegen keine künstlichen Gelenke zur Verfügung. Mit einer Versteifung sei aber völlige Schmerzfreiheit zu erreichen. Und oft funktioniere das Gelenk ohnehin nicht mehr.

Der Goldstandard bei der Behandlung von Arthrose im Daumensattelgelenk ist indes nicht die Prothese, sondern die Entfernung des Trapezknochens unterhalb des Gelenks. Die Verbindung zum Daumen wird über die entstehende Lücke hinweg mit einer Sehnenplastik hergestellt.

Ist das Radiocarpalgelenk zwischen Elle und Speiche von Arthrose betroffen, stehen eine Teilversteifung des Handgelenks sowie die Entfernung einer Reihe der Handgelenkknöchel als operative Maßnahmen zur Verfügung.

„Mit alledem“, so Dr. Tezval, „will ich Sie nicht erschrecken, sondern nur zeigen, womit wir Handchirurgen spielen.“

„Pflaster drauf reicht nicht“

Vermeintlich harmlose Handverletzungen können schwerwiegende Folgen haben

(-hm-) Nur ein kleiner Schnitt oder Stich, nur ein bisschen verbrannt oder verrenkt – Salbe, Kühlakku oder Pflaster drauf und fertig! – Auch bei Verletzungen der Hand im normalen Alltag neigen die meisten zur Verharmlosung. Nicht selten mit schwerwiegenden Folgen, wie Martina Krug, Fachärztin der Klinik für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Handchirurgie im Klinikum Vest bei unserer Abendsprechstunde anschaulich berichtete.

„Nicht weniger als 25 Prozent aller Verletzungen betreffen die Hände. Und meist merkt man erst dann, was die Hände alles können und wie sehr wir sie brauchen“, konstatierte sie zu Beginn. Umso schlimmer also, wenn man sie durch nachlässigen Umgang mit Blessuren dauerhaft außer Gefecht setzt.

• **Schnittwunden** entstehen häufig durch scharfe Messer oder Glasscherben völlig unkontrolliert, wenn z. B. bei der Essenszubereitung ein Messer ausrutscht oder beim Spülen ein Glas zerbricht. Auch Sägen und He-

ckenscheren haben das Zeug, versehentlich zu verletzen. Der Rat der Fachmedizinerin: Zeigen Sie solche Verletzungen im Krankenhaus oder beim Hausarzt vor. Sie bergen das Risiko zu folgenreichen Infektionen und der „unsichtbaren“ Verletzung auch tieferer Strukturen.

• **Stich- und Bissverletzungen** z. B. mit Schraubenzieher oder Schaschlikspieß oder den Zähnen eines Tieres bergen ein hohes Infektionsrisiko. „Der Einstichkanal ist sehr klein,

„Nicht weniger als 25 Prozent aller Verletzungen betreffen die Hände. Und meist merkt man erst dann, was die Hände alles können und wie sehr wir sie brauchen“, konstatierte sie zu Beginn. Umso schlimmer also, wenn man sie durch nachlässigen Umgang mit Blessuren dauerhaft außer Gefecht setzt.

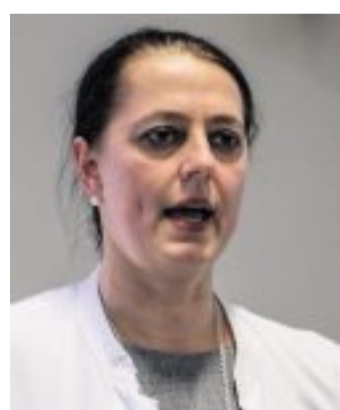
„Nicht weniger als 25 Prozent aller Verletzungen betreffen die Hände. Und meist merkt man erst dann, was die Hände alles können und wie sehr wir sie brauchen“, konstatierte sie zu Beginn. Umso schlimmer also, wenn man sie durch nachlässigen Umgang mit Blessuren dauerhaft außer Gefecht setzt.

Strukturen wie z. B. Nerven oder Sehnen verletzt sein. Martina Krug: „Pflaster drauf reicht hier nicht. So etwas muss sich ein Arzt ansehen.“

• **Sehnen- und Bandverletzungen** bedürfen auf jeden Fall der ärztlichen Behandlung. Martina Krug zeigte das Foto eines in lockerer Haltung abgewinkelten Daumens – „ein Hinweis auf eine Verletzung der Beugesehne.“

Überschene Sehnenverletzungen führten zu dauerhaften Fehlstellungen der Finger, Bewegungseinschränkungen bis hin zur Gelenkversteifung. Sie müssten unbedingt repariert werden und bräuchten auch eine spezielle Nachsorge, um die Gleitfähigkeit der Sehne in ihrer Hülle (der Sehnen Scheide) zu erhalten.

• **Verletzungen einer Gelenkkapsel** sind ebenfalls nicht zu unterschätzen. Sie können zu dauerhaften Deformationen führen. Martina Krug führte das Beispiel eines Patienten an, der glaubte, sich nur etwas den Daumen verrenkt zu haben. Außerlich



Fachärztin Martina Krug.

war er nur etwas dick und leicht gerötet. Nach dem Einrenken zeigte sich: Auch die Kapsel war verletzt und ein Band gerissen – ein Fall also für den Chirurgen.

• **Brüche** von Teilen der Hand sind ebenfalls keine Seltenheit bei Unfällen im Haushalt – z. B. beim Gardinenaufhängen, beim Stolpern über Kabel oder Ausrutschen auf Spielzeugautos ist es schnell passiert: ein Sturz, ein Schrei, ein Bruch in der Hand, mit der man sich reflexartig abfangen wollte. Als häufigsten Bruch in diesem Zusammen-

hang bezeichnete Martina Krug den der körperlernen Speiche. Eine Platte aus Titan müsse eingesetzt werden, damit der Bruch heilt und möglichst viel Beweglichkeit erhalten bleibt.

• **Brandwunden** an den Händen brauchen sofortige Kühlung – egal mit welcher Flüssigkeit. Und auch wenn es „nicht so schlimm“ aussieht (Brandblasen könnten auch erst am nächsten Tag auftreten) – die Fachärztin warnte auch hier vor Alleingängen und gab diese Marschrichtung vor: Erst kühlen, kühlen, kühlen, dann in ein sauberes Tuch einwickeln und ab zur Notaufnahme ins Krankenhaus.

• **Generell** gelte bei allen Wunden an der Hand: „Sind die Verletzungen schwerer, scheuen Sie sich nicht die 112 anzurufen – besser einmal zu viel als zu wenig. Ansonsten wickeln Sie ein sauberes Tuch herum und fahren Sie ins Krankenhaus – aber möglichst nicht selber. Und auch bei Bagatelverletzungen sollte ein Facharzt schauen, ob vielleicht auch tiefere Strukturen verletzt sind.“

Schwanger? Radfahren ist aber erlaubt

(dpa) Rad fahren ist gesund – auch mit einem Babybauch. Wer sich dabei wohlfühlt, kann die ganze Schwangerschaft über radeln, sagt Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des Verbands der Betriebs- und Werkstätte.

Sind Frauen vor der Schwangerschaft aber eher gemächlich geradelt, sollten sie nun nicht am Wochenende plötzlich mit längeren Touren starten. Sind sie dagegen immer intensiv Rad gefahren, müssen sie auch jetzt nicht darauf verzichten. Wichtig sei, auf sich selbst zu hören.

Wer sichergehen will, kann hinterher seinen Puls fühlen – der sollte nicht über 130 Schläge pro Minute liegen. Und eins sollte selbstverständlich sein: Gefährliche Strecken mit hoher Sturzgefahr – etwa viel befahrene Straßen auf dem Weg zur Arbeit ohne Radweg – meiden Schwangere natürlich besser.

Kopfschmerz: Per Tagebuch Auslöser finden

(dpa) Wer in der Schwangerschaft häufiger mit Kopfschmerzen zu kämpfen hat, sollte darüber Buch führen.

So lassen sich möglicherweise die Auslöser finden – und meiden. Darauf weist die Zeitschrift „Naturarzt“ (Ausgabe 5/2016) hin. Generell sollte man Stress vermeiden, einen geregelten Schlafrythmus einhalten und ausreichend trinken.

Bei akuten Kopfschmerzen können Schwangere es mit ätherischem Pfefferminzöl versuchen: Davon werden ein paar Tropfen auf die Stirn und auf die Schläfen massiert. Auch ein kalter Waschlappen auf Stirn und Schläfen oder ein in ein Handtuch gewickelter Eisbeutel kann die Kopfschmerzen lindern. Auch außerhalb der Schwangerschaft kann diese Vorgehensweise natürlich Erkenntnisse bringen.

Drüsenfieber: Bluttest bringt Klarheit

(dpa) Viele halten Pfeiffersches Drüsenfieber lange für einen grippalen Infekt, da die Symptome so ähnlich sind.

Dazu zählen etwa Fieber, Halsschmerzen und geschwollene Lymphknoten. „Klarheit bringt auf jeden Fall ein Bluttest“, sagt Michael Kulas. Wenn das Fieber länger als drei Tage anhält und man sich sehr krank fühlt, rät der der Allgemeinmediziner mit Praxis in Wallerfangen bei Saarlouis zu einem Bluttest. Die Erkrankung heilt mit der Zeit von alleine. Das kann aber einige Wochen dauern. In der Zeit hilft körperliche Ruhe. „Sport ist in diesem Zeitraum absolut tabu“, betont Michael Kulas.

Einsetzen und Herausnehmen als Problem

(dpa) Kontaktlinsen sind nicht jedermanns Sache: Gut ein Drittel der Brillenträger (35 Prozent) gab bei einer repräsentativen GfK-Umfrage an, Kontaktlinsen grundsätzlich nicht zu tragen und deshalb auf eine Brille angewiesen zu sein. Etwas mehr Menschen (36,2 Prozent) haben Probleme beim Einsetzen oder Herausnehmen und tragen deshalb keine Kontaktlinsen. Die GfK befragte im Auftrag der Zeitschrift „Apoptheken Umschau“ 940 Frauen und Männer ab 14 Jahren, die eine Brille tragen.