

# GESUNDHEITSECKE

## Schlafende Hände

FULDA (vt). Kribbelnde Finger, Schmerzen in der Hand und Schwierigkeiten, einen Kugelschreiber festzuhalten – das können erste Anzeichen des „Karpaltunnelsyndroms“ (kurz KTS) sein. Im weiteren Verlauf kann es bis hin zu einer Minderung des Tastgefühls oder Muskelschwund am Daumen führen und sollte behandelt werden.

### Ursache

Normalerweise versorgt der sogenannte „Mittelarmnerv“ (Nervus medianus) einen Teil der Hand mit sensorischen und motorischen Funktionen (zum Beispiel Greifen und Tasten). An der Handwurzel muss er allerdings eine Engstelle, den „Karpaltun-

nel“, durchlaufen, wo er zusammen mit einigen Beugersehnen eng gebündelt auf den Knochen liegt. Wenn sich diese Sehnen aber beispielsweise entzünden, entsteht mehr Druck auf den Nerv und er kann seinen Funktionen in der Hand nicht mehr nachkommen. Es kommt zu dem beschriebenen Beschwerdebild, den „einschlafenden“ Händen und Schmerzen, die sich bis in den Unterarm hinein ziehen können.

### Wer ist betroffen?

Frauen werden ungefähr dreimal häufiger mit dem Karpaltunnelsyndrom diagnostiziert als Männer. Der Auslöser kann sich verschieden gestalten; schwere

körperliche Arbeit, die die Beugersehnen aus der Hand stark beansprucht, kann ein Grund sein. Bei vielen Menschen ist der Karpaltunnel aber auch von Geburt aus relativ eng und somit kann sich schnell Druck aufbauen. Zu den Risikofaktoren zählen beispielsweise auch Schwangerschaft, Übergewicht und Nierenschäden.

### Was tun?

Zunächst ist es wichtig, sich ärztlichen Rat einzuholen, da nicht nur die Schmerzen gelindert, sondern auch andere Erkrankungen als Grund für die tauben Finger ausgeschlossen werden sollten. Treten die Schmerzen zum Beispiel auch

deutlich abseits der Hand auf, könnte das Probleme mit der Wirbelsäule aufzeigen. Wenn eine Nervenwurzel irritiert ist, können durchaus auch große Teile des Arms schmerzen und einen sprichwörtlich „außer Gefecht“ setzen.

Handelt es sich aber um das KTS, wird zunächst mit einer abnehmbaren Schiene versucht, den Druck auf den Nerven zu lindern. Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente können ebenfalls verabreicht werden. Tritt keine Besserung auf oder fürchtet man eine ernsthafte Schädigung, kann man eine Operation in Erwägung ziehen.

*Die Gesundheitsecke erscheint regelmäßig einmal im Monat auf den „Kreisseiten“ und informiert über wichtige Themen beziehungsweise Projekte aus dem Gesundheitsbereich.*