

Die besten Therapien bei Handarthrose

# Schmerzfrei und beweglich

Massage, Akupunktur, Wärme oder Eigenblut: was uns hilft, wenn die Gelenke streiken



**F**laschen öffnen, Türklinken greifen, Knöpfe schließen oder Nachrichten auf dem Handy tippen: Bei fast jeder Tätigkeit, die im Alltag anfällt, sind wir auf unsere Hände angewiesen. Sie sind wahre Multifunktions-Tools, leisten filigrane Schwerarbeit. „Unsere Hände sind ein Zusammenspiel von ganz vielen kleinen Knochen und Sehnen. Wir können sie in fast alle Richtungen drehen und

funktionell ansteuern. Dabei sind unzählige Scherkräfte mechanisch aktiv. Eine enorme Belastung, die irgendwann zu einem Verschleiß der Gelenke führt“, erklärt Dr. med. Frank Styra, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Alltägliche Tätigkeiten wie Schreiben, Gemüseschneiden oder einfaches Händeschütteln sind plötzlich nur noch mit großen Mühen und unter starken Schmerzen möglich.

## Wenn das Greifen wehtut

Sind die Gelenke geschwollen und druckempfindlich, die Finger morgens oder nach längeren Ruhephasen steif und nur eingeschränkt beweglich, kann eine Handarthrose dahinterstecken. Darunter versteht man eine degenerative Gelenkerkrankung, die die Gelenke in der Hand betrifft. „Was sich im Körper abspielt, ist Folgendes: Gelenkknorpel, der die Knochen im Gelenk

schützt und wie eine Art Stoßdämpfer dafür sorgt, dass sie reibungslos gegeneinandergleiten können, nutzt sich mit der Zeit ab“, so Dr. Styra, der in seiner Münchner Orthopädiepraxis regelmäßig Arthrose-Patienten behandelt. Die Folge: Ist der Gelenkknorpel nicht mehr gut versorgt und verliert an Elastizität, treffen Gelenkknochen ungedämpft aufeinander – es kommt zu Entzündungen und dadurch zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Ab 60 ist jede zweite Frau und jeder dritte Mann von Arthrose betroffen, meist im Knie, in den Hüften oder Händen. „Viele meiner Patienten merken erst, dass sie daran leiden, wenn sie Schmerzen haben, also sich bereits in der entzündlichen Phase befinden“, so Dr. Styra.

### So wird sie erkannt

Am häufigsten tritt die Handarthrose im Daumensattelgelenk (Rhizarthrose) auf. Es können aber auch die Handwurzel sowie die Mittel- und Endgelenke der Finger betroffen sein. Um herauszufinden, ob ein degenerativer Schaden oder eine rheumatoide Erkrankung zur Entzündung geführt hat, wird zunächst eine eingehende Anamnese und körperliche Untersuchung durchgeführt. Betroffene Gelenke und Sehnen werden per Ultraschall bereits im Frühstadium erkannt.

### Ursachen und Auslöser

Die Fälle von Arthrose in Finger- und Handgelenken haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die Ursachen sind jedoch nicht

# 50%

DER FRAUEN ÜBER 60 UND  
33 PROZENT DER MÄNNER SIND  
VON ARTHROSE BETROFFEN.

Quelle: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.

ausreichend erforscht. Fest steht, dass genetische Veranlagungen, hormonelle Schwankungen und körperliche Überanstrengungen sowie Fehlbelastungen eine große Rolle spielen. „Der Anspruch an unsere Hände hat sich mit der Zeit deutlich erhöht. Wir leben länger und aktiver, spielen Tennis, machen Fitness, gehen Mountainbiken. Sind dadurch verstärkt Belastungen ausgesetzt, die in die Handgelenke hineingehen. Und wir akzeptieren Beschwerden heute viel weniger als früher“, erklärt der auf Sportverletzungen spezialisierte Orthopäde.



**WEIL GUTER SCHLAF SO WICHTIG IST.**

**KLOSTERFRAU**  
Wo Wirksamkeit wächst.

**NEU** Baldrian 1200  
Mit 270 mg Baldrianwurzel Extrakt und 1200 mg Baldrianwurzel pro Tablette  
Pflanzlicher Inhaltsstoff  
1 x 1,5 am Abend  
Hochdosiert  
30 Tabletten

**NEU** Schlaf Gums Melatonin 1,9 mg INTENS  
Schneller Einschlafen  
• Ohne Geschmacksstoffe  
• Ohne Zuckerzusatz  
www.klosterfrau.de  
30 Tabletten

Schneller Einschlafen Melatonin 2,0 mg  
Mit 2,0 mg Melatonin  
Verkürzt die Einschlafzeit\* INTENS  
• schneller einschlafen  
• erholler aufwachen  
• ohne Gewöhnungseffekt  
• nur 1 x abends  
+Schlafbeere  
30 Tabletten

Unser starkes Team für die Entspannung in der Nacht.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

\* Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.



Dass eine exzessive Smartphone-Nutzung den Verschleiß begünstigt, dafür gäbe es keine Belege. „Studien zeigen, dass die Funktion des Daumens besser geworden ist und dass wir ihn so eher trainiert haben.“

### **Bewegung als Therapie**

Heilen lässt sich die Erkrankung bisher nicht. Mit der richtigen Therapie kann jedoch der Knorpel erhalten und der Schmerz gelindert werden. „Wir können die Entzündung behandeln, also aus einer entzündlich aktivierten Arthrose eine trockene Arthrose machen. Die Erkrankung verschwindet dadurch nicht, aber sie tut nicht mehr weh.“ Der erste Behandlungsschritt ist in der Regel eine Bewegungs- oder Ergotherapie mit dem Ziel, die Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur zu stärken, um Hand- und Fingergelenke zu entlasten. Gelenkschonende Übungen, zum Beispiel mit Knetmasse, einem Softball oder Schwamm, helfen, den Verlauf der Handarthrose zu verlangsamen, indem der Abbauprozess

am Knorpel hinausgezögert wird. Übungen in einer Schüssel mit Therapie-Raps (erhältlich in Apotheken) stimulieren die Sensibilität der Finger zusätzlich und unterstützen dabei die kräftigende Wirkung.

### **Was sonst noch hilft**

Alternative Behandlungen wie Massagen, Laser-Akupunktur, Elektrotherapie, Ultraschall- oder Tiefenwärmetherapie pushen den Stoffwechsel in den Gelenken und mobilisieren den Körper auf diese Weise, Entzündungen besser zu bekämpfen und kaputtes Gewebe zu regenerieren. Zusätzlich helfen

### **Bei akuter Entzündung oder Schwellung lieber kühlen statt wärmen**

Schmerzmittel, die in Form von Cremes äußerlich angewendet oder als Tablette eingenommen werden, sowie pflanzliche Präparate mit Teufelskrallenwurzel oder Weidenrinden-Extrakt. Sind die Beschwer-

den fortgeschritten und durch konservative Therapie nicht in den Griff zu bekommen, können entzündungshemmende Spritzen oder eine ACP-Therapie (Autologes Conditioniertes Plasma) eingesetzt werden. „Bei der Zelltherapie wird plättchenreiches Plasma – PRP – benutzt, das aus dem Blut des Patienten gewonnen wird, um die natürlichen Heilungskräfte des Körpers zu unterstützen.“ Die Zellregeneration und Knorpelbildung wird angeregt, die Entzündung reduziert. „Ist die aktivierte Phase durchbrochen, kann eine Injektionstherapie mit Hyaluronsäure dafür sorgen, dass man langfristig von akuten Schüben verschont bleibt“, so der Experte.

### **Ernährung bei Arthrose**

Auch unser Speiseplan hat Einfluss auf die Gesundheit der Handgelenke. „Auf zuckerhaltige Lebensmittel und Zwischenmahlzeiten verzichten und auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D achten. Es ist wichtig für gesunde Knochen, weil es die Kalziumaufnahme steuert.“