

# Wenn die Finger schmerzen

Unsere Hände sind wichtige Werkzeuge – im Alltag wie am Berg. Aber bis zu einem Viertel aller Menschen über 40 Jahre entwickeln eine Arthrose der Finger- oder Handgelenke. Rafael und Michael Jakubietz haben Informationen zu Ursachen, Symptomen und Therapie von Arthrose zusammengestellt.



**D**ie typischen, speziell beim Klettersport auftretenden Finger-Verletzungen sind vielen Bergsportlern bekannt, dabei sind prozentual gesehen nur sehr wenige davon betroffen. Weitaus mehr Menschen werden im Lauf der Zeit aber von Verschleißerscheinungen geplagt. Diese machen sich an den Händen oft schleichend

bemerkbar und treten meist im fortgeschrittenen Erwachsenenalter auf. Der Knorpelüberzug der Gelenkflächen wird immer dünner, bis schließlich alle Zellen abgestorben sind. Die Abbauprodukte reizen die Gelenkinnenhaut und führen zu Entzündungen. Dadurch ist ein freies Gleiten und Bewegen des Gelenkes nicht mehr möglich.

Auch wenn Fehl- und Überbelastungen der Gelenke oder alte Verletzungen zur Entstehung von Verschleißerscheinungen beitragen können, tritt eine Arthrose unabhängig von Belastung auf: Schwere Arbeit, Bewegung oder körperliche Belastung lösen den Verschleiß nicht zwangsläufig aus, viele Handwerker zeigen auch im fortgeschrittenen Alter keinen Gelenkverschleiß. Viel-

## Fingerarthrose – mögliche Symptome

- › Spannungsgefühl in den Fingern
- › Sichtbare Gelenkverdickung
- › Glasige Knötchen oder Überbeine (werden oft mit Warzen verwechselt) und später Rillenbildung der Fingernägel
- › Morgensteifigkeit
- › Belastungsabhängige Schmerzen

### Im sehr fortgeschrittenen Stadium

- › Ruheschmerzen
- › Versteifen des betroffenen Gelenks
- › Sichtbare Deformierung der Gelenke

## Hilfe im Alltag

- › Wärme tut vielen Patienten gut
- › Zur akuten Schmerzlinderung nach Überlastung: Kälte
- › Bandagen und Tapeverbände wärmen und schützen
- › „Aufwärmen“ der Gelenke vor dem Sport
- › Regelmäßige Bewegungsübungen ohne Belastung

mehr scheinen Stoffwechselstörungen, familiäre Veranlagung und hormonelle Ursachen eine Rolle zu spielen, Frauen sind dabei sehr viel häufiger betroffen als Männer.

## Erkrankungsverlauf

Nicht alle Gelenke sind gleichermaßen betroffen, auch muss kein symmetrischer Befall der Hände vorliegen. Neben den End- und Mittelgelenken der Finger ist das Sattelgelenk der Daumenbasis häufig betroffen (s. Abb. S. 70), Arthrosen der anderen Gelenke sind deutlich seltener. An den End- und Mittelgelenken der Finger sind die Verschleißerscheinungen meist durch Gelenkverdickungen und Verkrümmung der Finger sichtbar, die einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung um Jahre vorausgehen können.

Die Arthrose des Daumensattelgelenks löst Schmerzen beim Greifen und Drehen größerer Gegenstände aus, etwa beim Öffnen eines Drehverschlusses einer Flasche oder eines schweren Türschlosses. Die Diagnose wird durch eine Röntgenuntersuchung bestätigt.

Häufig kommt es zu schubartigen Verschlechterungen nach Überlastung. Diese können durch Schmerzmittel, Kühlen und ein kurzfristiges Schienen behandelt werden. Da die entzündliche Reaktion im Gelenk den Restknorpel schädigt, ist die Behandlung dieser Schübe sinnvoll, um weitere Schädigungen zu verhindern.

Die schlechte Nachricht: Eine Heilung ist nicht möglich, da der Knorpelverschleiß nicht rückgängig gemacht werden kann. Die gute Nachricht: Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung der Symptome kann den Krankheitsverlauf beeinflussen. Wie bei allen Verschleißerkrankungen der Gelenke kommt der Anpassung der Aktivitäten an die verbleibende Beweglichkeit und Schmerztoleranz eine sehr große Bedeutung zu. Wenn gewisse Griffpositionen (Schlüssel- oder Pinzettengriff) starke Schmerzen auslösen, sollten diese gemieden werden. Auch ist es hilfreich, ehemals einhändig mögliche Tätigkeiten mit beiden Händen durchzuführen.

Zugbelastungen in Längsachse der Gelenke werden meist besser toleriert als Drucklasten. Ähnlich wie das Radfahren bei Kniegelenksarthrose sind Fingerübungen ohne Belastung hilfreich, um die Beweglichkeit zu erhalten. Ein regelmäßiger Einsatz der Hände bis an die Schmerzgrenze kann die Geschmeidigkeit der kleinen Fingergelenke unterstützen, wobei einseitige, sich ständig wiederholende Belastungen vermieden werden sollten. Eine regelmäßige Muskeldehnung der Unterarme kann ebenfalls helfen. Auch physiologisch gesehen ist Bewegung sinnvoll: Da der Knorpel nicht durchblutet wird, erhält er Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit, welche sich durch Bewegung besser im Gelenk verteilt.

## Therapie

Anders als bei Arthrosen des Kniegelenks ist die dauerhafte Anwendung von orthopädischen Hilfsmitteln wie Schienen kaum möglich, ohne den Einsatz der Hand zu behin-

# Lifta Treppenlifte



- Passt praktisch auf jede Treppe
- Saubere, schnelle Montage vom Fachmann
- Mehr als 120.000 installierte Liftas
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe

## Zuschuss-Beratung!

Unser Expertenteam berät Sie zu Förderungen für Treppenlifte. Bis zu € 4.000,- Zuschuss pro Person sind möglich!\*



Gebührenfrei anrufen und **Prospekt anfordern** – kostenlos und unverbindlich.

**0800-20 33 163**



**Auch zur Miete!**

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

\*Im Rahmen des Pflegegeldgesetzes bei vorliegendem Pflegegrad.

dern. Der Einsatz von Wanderstöcken ist empfehlenswert, wichtig ist dabei aber, die Griffgröße so zu wählen, dass der Stockeinsatz auch mehrere Stunden schmerzfrei erfolgen kann. Bewährt haben sich in der Handtherapie dickere Griffe, dadurch müssen die Hände weniger stark zu einer engen Faust geschlossen werden. Ebenfalls sollte die Stocklänge an die Situation angepasst werden, um eine zu starke Überstreckung der Daumenseite zu vermeiden. Dies kann zu Sehnenreizungen führen.

Therapeutische Verfahren wie Ultraschallbehandlungen, Stoßwellentherapie, Elektro- und Magnetfeldtherapie können im Einzelfall helfen. Ein eindeutig belegter Nachweis des Nutzens fehlt aber bislang. Auch werden die Kosten meist nicht von der Krankenkasse übernommen. Im Gegensatz dazu ist bei den häufig angebotenen „Spritzenkuren“ mit Medikamenten, Hyaluron-

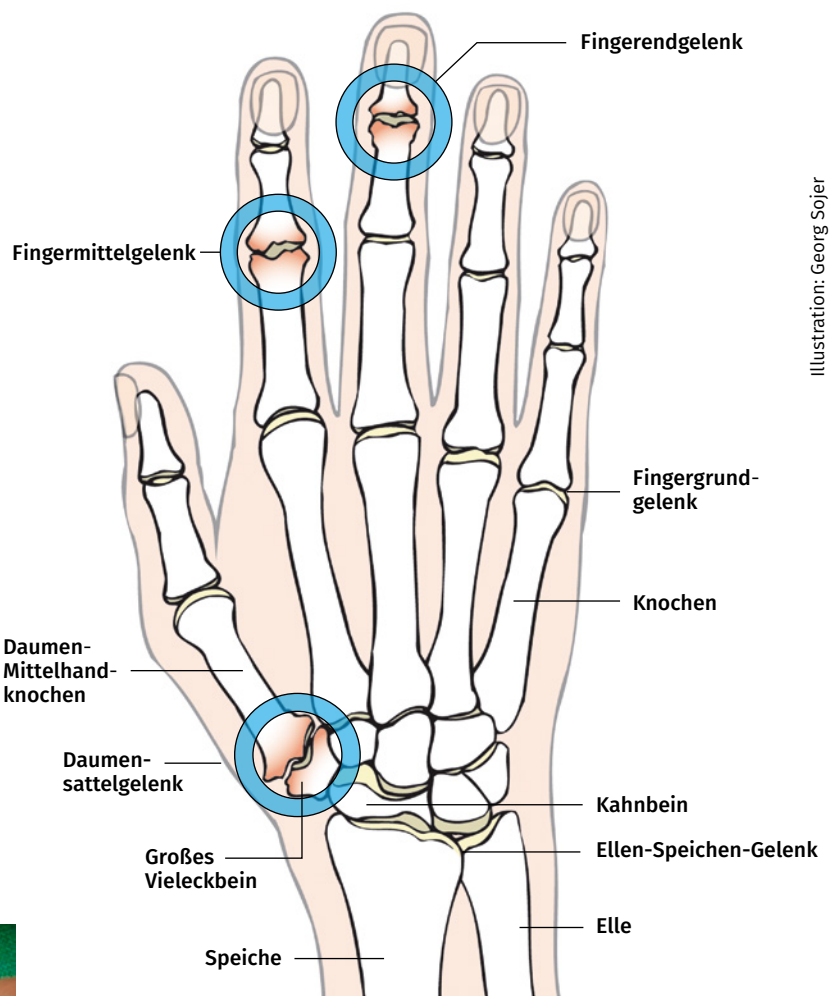


Illustration: Georg Sojer

■ Hier kommt es häufig zur Arthrose: Fingermittel- und -endgelenk, Daumensattelgelenk.

Foto: Rafael Jakubietz



*Knubbel am Finger: Zysten am Fingerendgelenk entstehen durch Arthrose. Die Behandlung erfolgt konservativ oder durch Operation.*

säure oder auch Eigenblut an der Hand Vorsicht angesagt. Es fehlen schlicht verlässliche Daten zu deren Nutzen. Auch das häufig angewendete Kortison kann lediglich für wenige Monate eine Schmerzverbesserung erzielen, führt aber eventuell zu einer Schädigung des Restknorpels. Da Spritzen in geschädigte Fingergelenke ohnehin sehr schmerzhaft sind und auch ein Risiko für schwere Gelenk- und Knochenentzündung darstellen, ist davon abzuraten.

Operationen kommen in fortgeschrittenen Stadien zum Einsatz, wenn die Hand ohne regelmäßige Schmerzmitteleinnahme nicht

mehr eingesetzt werden kann. Bei fortgeschrittener Arthrose der End- und Mittelgelenke der Finger wird die Versteifung der zerstörten Gelenkflächen in einer Position durchgeführt, die ein normales Greifen ermöglicht. Das Daumensattelgelenk dagegen wird nur selten versteift. Hier hat sich über Jahrzehnte der Gelenkersatz mit einer körpereigenen Sehne bewährt. Allen Operationen folgt meistens eine krankengymnastische Nachbehandlung, bis die Hände wieder gut einsetzbar sind.

Eine Arthrose der Hände muss nicht das Ende von Klettern, Radeln oder anderen

Sportarten bedeuten. Eine komplette Entlastung wird die Erkrankung nicht aufhalten, deswegen ist maßvolles „Weitermachen“ ohne Spitzenbelastungen angesagt. Denn auch wenn der Nutzen von Bewegung und moderater Belastung bisher nur in der Behandlung der Kniegelenksarthrose bewiesen ist, darf man diese Erkenntnisse auch auf die Hände übertragen: Wer rastet, der rostet.



**Prof. Dr. Rafael Jakubietz** und **Privatdoz. Dr. Michael Jakubietz** sind Experten für Plastische und Handchirurgie am Universitätsklinikum Würzburg.