



Arthrose-Kompass Hand

Unsere Hände sind komplex: sie dienen zum Greifen, Fühlen und Kommunizieren: ein Meisterwerk!
Bei Gelenkverschleiß (Arthrose) der Gelenke an der Hand kann dies schmerzhaft eingeschränkt sein.

Wie entsteht eine Arthrose?

Arthrose ist die degenerative Erkrankung von Gelenken. Bei diesem „Gelenkverschleiß“ wird der Knorpel abgebaut, der Gelenk-Puffer geht verloren und Knochenanteile stoßen und reiben aneinander.

Welche Möglichkeiten der Therapie gibt es?

Zur Behandlung der Arthrose im Bereich der Hand gibt es vielfältige Ansatzpunkte. Wir geben Ihnen eine Übersicht:



1) Konservative Therapie (nicht-operativ):

- Bewegung
 - Die Gelenke profitieren von regelmäßiger moderater Beübung wie Traktion, Dehnen und auch Massage. Wichtig ist auch die Belastungsanpassung im Alltag und bei der Arbeit.
 - In der Schmerzphase („aktivierte Arthrose“) ist eine zeitweilige Ruhigstellung sinnvoll.
 - Weiterführende Informationen im Internet: Homepage der deutschen Rheuma-Liga unter www.rheuma-liga.de
Speziell bei Daumenbeschwerden unter www.oeght.at
- Physikalische Therapie
 - individuell auf den Patienten angepasst. Grundsätzlich gilt, dass Kälte in der Schmerzphase lindernd wirkt.
 - warme Bäder oder Massage in Öl (z.B. Olivenöl, Mandelöl, Magnesiumöl)
 - schmerzlindernde Wickel (z.B. kühler Quark oder Kohl, Retterspitz)
- Kurzfristiger Einsatz an Schmerzmitteln: z.B. Ibuprofen, Diclofenac, Novalgin
- Alternativ pflanzlich: Traumeel (Tabletten oder Salbe)
- Injektionen: Kortison/Schmerzmittel
- Röntgenreizbestrahlung: geeignet zur Behandlung am Daumensattelgelenk, möglich aber auch an den kleinen Fingergelenken
- Alternative Medizin: Akkupunktur, Chinesische Medizin/TCM
- Stressabbau: Achtsamkeitsyoga, Meditation, progressive Muskelentspannung – senkt Entzündungsmediatoren nachweislich

- Ernährung: Grundsatz: viel Gemüse, wenig Fleisch, damit Entzündungsreaktionen vermindert werden
 - o Gemüse enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe
 - o Gesunde Pflanzenöle (viel Omega-3-Fettsäuren z.B. Leinöl, Chiaöl, Olivenöl)
 - o Fettreicher Fisch (z.B. Lachs, Hering)
 - o Kieselsäure (enthält Silizium, z.B. in Hafer, Naturreis, Gerste, Topinambur)
 - o Curcumin (Curry, Kurkuma), Ingwer, Capsaicin (in Chili- und Paprikaschoten)
 - o Hagebutte: Ganze Frucht als Pulver (nicht im Tee)
 - o Meiden von entzündungsfördernder Nahrung: wie z.B: Fertigprodukte und rotes Fleisch
- Nicht Rauchen! Rauchen senkt die Durchblutung und erhöht die Entzündungsreaktion und fördert damit die Arthrose.

2) Operative Therapie

- **Handgelenke/Handwurzel:** je nach Ursache und Lokalisation
 - o Arthroskopie: – diagnostisch und therapeutisch
 - o Denervation – Verödung der schmerzleitenden Nerven zur symptomatischen Therapie
 - o (Teil-) Versteifungen
- **Daumensattelgelenk:**
 - o Prothese nach Indikation; schnelle Einheilung, sehr gute Funktion und Kraft
 - o „Resektionsarthroplastik“ – Entfernung großes Vieleckbein und „Aufhängung“ des ersten Mittelhandknochens an einer Sehne bei Arthrose auch der Nebengelenke; etabliertes Verfahren seit Jahrzehnten
- **Finger:**
 - o Prothese am Mittelgelenk, ggf. auch Grundgelenk
 - o Versteifung (Arthrodesen) am Endgelenk, ggf. auch Mittel- und Grundgelenk



Zur Untersuchung, Beratung und Therapieempfehlungen bei Problemen ihrer Hände sprechen Sie uns an!

Handchirurgische Sprechstunde AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG (DKH):
 MVZ am DKH, Hohe Weide 17b, 20259 Hamburg
 T (040) 790 20 - 80 00
handchirurgie.dkh@agaplesion.de