

Immer dieses Kribbeln in der Hand

Nerv unter Druck Das Karpaltunnelsyndrom ist eine der häufigsten Handkrankheiten. Doch wer die lästigen Gefühlsstörungen frühzeitig behandeln lässt, kann auf Beschwerdefreiheit hoffen.

Stefan Müller

Désirée Kellner liebte das Biken, nicht nur gemütlich auf der Strasse, sondern sportlich ruppige Alpwege hinunter. Doch dann begann es mit dem unangenehmen Kribbeln in der rechten Hand. Sie musste die Schussfahrt immer häufiger unterbrechen und die Hand kräftig schütteln, weil sie sich wie eingeschlagen anfühlte.

Schon früher war ihr aufgefallen, dass sie ein ähnliches Kribbeln oft auch vor dem Einschlafen verspürte – ein Umstand, dem sie jedoch weniger Beachtung schenkte. «Ameisenlaufen» und Taubheit in der Hand störten Désirée Kellner in der Folge aber immer mehr, sodass sie sogar nachts davon aus dem Schlaf gerissen wurde. Das wachsende Schlafmanko führte zu vermehrter Unkonzentriert- und Gereiztheit, was sich auf das Familienleben und die Arbeit auswirkte.

«Ich habe zu lange gewartet, bis ich etwas dagegen unternahm», stellt die heute 50-jährige Zürcherin selbstkritisch fest. Nach beinahe zwei Jahren erst wandte sie sich an die Zürcher Schulthess-Klinik.

Der Mittelnerv hat im Handgelenk zu wenig Platz

Der damals dort tätige Handchirurg, Sebastian Kluge, fand mithilfe von Ultraschall und einer neurologischen Untersuchung rasch die Ursache der Beschwerden: ein Karpaltunnelsyndrom.

Das bedeutet, dass der Mittelnerv im Handgelenk zu wenig Platz hat. Dieser Nerv versorgt Daumen, Zeige-, Mittel- und teilweise auch den Ringfinger mit «Gefühl». Wenn sich jedoch sein Schutzmantel, der Karpaltunnel, verengt, entsteht ein Druck auf den Nerv. Es kommt zu Kribbeln oder Taubheitsgefühlen.

Typisch sind am Anfang nächtliches Kribbeln in den Fingern, das durch Schütteln nachlässt. Später treten die Symptome auch tagsüber auf, meist verbunden mit bestimmten Positionen des Handgelenks. Zum Beispiel beim Velofahren oder am Steuerrad im Auto, beim Zeitunglesen, Telefonieren oder Stricken. In fortgeschrittenen Fällen kommt es zu Gefühlsstörungen in den Fingerkuppen und zu einem sichtbaren Muskelschwund im Daumenballen. «Da solche Folgeschäden nur langsam oder überhaupt nicht mehr bessern, sollte die Behandlung früh beginnen», sagt Sebastian Kluge, heute Inhaber der Praxis Handchirurgie Seefeld in Zürich.

Ab 40 steigt das Risiko für ein Karpaltunnelsyndrom. Frauen sind bis zu viermal häufiger betroffen als Männer. «Die genauen Ursachen bleiben meist unklar», erklärt Handspezialist Kluge. Trotzdem gibt es Umstände oder Erkrankungen, die das Auftreten des Syndroms begünstigen, zum Beispiel während der Schwangerschaft oder in der Stillphase. Manchmal sind es auch anatomische Ursachen, weil der Karpaltunnel schon immer zu eng war oder wegen einer Krankheit wie entzündliches Rheuma oder Alkoholmissbrauch. Ebenso belasten repetitive Tätigkeiten der



Bis Désirée Kellner auch die linke Hand operieren lassen kann, hilft ihr eine Schiene. Foto: Samuel Schalich

Hände im bestimmten Berufen wie Kassiererin, Masseurin oder Strassenarbeiter an vibrierenden Maschinen.

«Ich konnte endlich wieder durchschlafen»

Nachdem Désirée Kellner endlich eine Diagnose hatte, versuchte sie es zuerst mit konservativen Therapien. Eine Handschiene in der Nacht linderte die Beschwerden zumindest vorüber-

gehend. «Ich konnte endlich wieder durchschlafen und war nicht mehr so gereizt gegenüber meinen Kindern.» Nach ein paar Wochen kehrten die alten Beschwerden aber zurück. Für Kellner, die als Sozialarbeiterin tätig ist, steht heute fest: «Weil ich immer mit der Hand zu tun hatte, genügten diese Massnahmen nicht.» Ständiges Kinderherumtragen, Haushalten, die Büroarbeiten.

Die gängigste nicht operative Therapie ist das nächtliche Tragen einer Handgelenksmanschette, empfohlen vor allem bei leichter Erkrankung. Durch das Ruhigstellen des Handgelenks geht die Reizung des Nervs zurück. Kurzfristig nützt auch Kortison, das in den Karpaltunnel gespritzt wird. «Aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung geht die Schwellung des Gewebes zurück, und der Druck

auf den Nerv verringert sich», erklärt Kluge. Trotzdem setzt er Kortison nur zurückhaltend ein, da es die Beschwerden häufig bloss vorübergehend lindert. Manchmal kann auch Physiotherapie einen positiven Effekt haben, was wissenschaftlich jedoch nicht belegt ist. «Der Effekt ist minim und nicht anhaltend», bestätigt Neurologe Andreas Baumann vom Neurozentrum Oberaargau in Langenthal BE. Er verordnet deshalb auch keine Physiotherapie beim Karpaltunnelsyndrom.

Frauen sind bis zu viermal häufiger betroffen als Männer.

Wegen der starken Beschwerden entschied sich Désirée Kellner schliesslich für eine Operation. Sie fürchtete sich allerdings davor, weil sie sich nicht vorstellen konnte, sechs Wochen lang eingeschränkt als Mutter funktionieren zu können. «Doch es ging, dank der Hilfe von Familie und Freunden», berichtet sie.

Werden Taubheitsgefühle, Kribbeln und in der Folge Schlafstörungen unerträglich, hilft nur noch eine Operation. In der Schweiz erfolgt der kurze, ambulante Eingriff unter Teilnarkose häufig, circa 20'000 Mal pro Jahr. Mit dem Eingriff wird der Karpaltunnel gespalten, sodass der Mittelnerv in der Hand wieder mehr Platz hat. Die Patientinnen können wählen zwischen einer offenen oder einer sogenannten Schlüsselloch-Operation.

Meistens ist die Gefahr eines Operationsfehlers gering

Letztere ist gegenüber einer offenen OP etwas komplikationsträglicher, verlagert aber den Schnitt von der Handfläche in die Handgelenksbeugefalte. Dadurch geht die Rehabilitation in den ersten Wochen etwas schneller voran. Der Eingriff gilt als risikoarm. Die Gefahr eines Operationsfehlers ist bei einem geübten Handchirurgen in der Regel gering.

Nach der Operation tragen die Patienten 14 Tage eine Handgelenksmanschette. Danach werden die Fäden entfernt. Die ersten Wochen kann die Narbe schmerzen. Mit guter Hautpflege jedoch verschwinden die Schmerzen rasch. Je nach beruflicher Tätigkeit ist mit einer Arbeitsunfähigkeit von zwei bis sechs Wochen zu rechnen. Danach sind die Beschwerden meist dauerhaft behoben.

Auch Désirée Kellner hat keine Probleme mehr mit ihrer behandelten Hand. Velofahren, Gärtnern oder Kochen gehen wieder problemlos. Doch nun beginnt das Ganze auch an der anderen Hand. Bereits hat sie wieder einen Eingriff ins Auge gefasst. Heute aber ist ihre Situation bedeutend einfacher: «Meine beiden Kinder sind inzwischen im Teenageralter und daher schon recht selbstständig», sagt sie lachend.

App-othek

Entspannung für Gestresste

Achtsamkeit ist ein grosser Hype. Managerinnen und CEOs besuchen Meditationsworkshops, und Unternehmen versuchen, das Konzept in ihrer Firmenkultur zu verankern.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine achtsame Lebensweise zu mehr Gelassenheit und besserer Gesundheit führt: weniger Stresshormone, tieferer Blutdruck und ein stärkeres Immunsystem. Ein Grundlagenkurs in «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR) ist jedoch zeitintensiv.

Kurzmeditationen im Alltag

Wer die Geduld dafür nicht aufbringen kann, ist mit einer App wie 7Mind gut bedient. Mit den Kurzmeditationen zwischen 5 und 30 Minuten kann man sich im Alltag kleine Auszeiten gönnen, in denen man ganz bei sich ist. Einerseits führen die Übungen in die Grundlagen des achtsamkeitsbasierten Stressmanagements ein. Dabei geht es, kurz zusammengefasst, darum, mit der Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt zu bleiben; den Atem und den Körper zu spüren, ohne Empfindungen zu bewerten. Andererseits leiten die Stimmen der Trainer dazu an, wie meditieren in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann: Beziehung, Elternsein, Mitgefühl, Angst, Trauer, Wut, Krisenzeiten oder Einschlafen.

Eine tiefe Auseinandersetzung mit diesen Themen findet zwar nicht statt. Doch wenn es gelingt, etwas Distanz zur aktuellen Lage zu gewinnen, kann man mit den Ärgernissen und Problemen häufig etwas bedachter umgehen. (asö)



App 7Mind

Für iOS und Android, kostenlos.

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge Gesundheits-Apps vor.

Frauen sind heute länger fruchtbar

Studie Nicht nur die Lebenserwartung steigt – auch die Dauer, in der Frauen Kinder bekommen können: Das berichten US-Forscher in der Fachzeitschrift «Jama». Die Zeitdauer zwischen erster und letzter Regelblutung betrug zwischen 2015 und 2018 im Schnitt 37,1 Jahre. In den Jahren 1959 bis 1962 waren es nur etwa 35 Jahre, wie die Auswertung mehrerer Studien in den USA zeigt. Der Zugewinn von zwei Jahren kommt durch ein früheres Einsetzen der Periode zustande: Heutzutage bekommen Mädchen im Schnitt mit 12,7 Jahren ihre erste Monatsblutung, vor 60 Jahren lag das Alter bei 13,5 Jahren. Ausserdem kommen die Frauen heute durchschnittlich eineinhalb Jahre später in die Menopause (49,9 Jahre im Vergleich zu 48,4 Jahren).

Armut, Rauchen und eine Hormontherapie waren den Daten zufolge mit einem früheren Beginn der Wechseljahre und einer kürzeren fruchtbaren Lebensspanne verbunden, während eine längere Ausbildung und die Verwendung von oralen Verhütungsmitteln mit einem späteren Eintritt in die Wechseljahre einhergingen. (sae)

Karpaltunnelsyndrom: Was Sie gegen die Beschwerden tun können

Die Ursache eines Karpaltunnelsyndroms sind oft unklar. Deshalb kann man ihm auch nicht vorbeugen. Da die Symptome mit dem Einschlafen der Hände und dem Kribbeln aber typisch sind, lässt sich das Krankheitsbild relativ leicht erkennen. So besteht die Möglichkeit, dass das Syndrom frühzeitig entdeckt wird und behandelt werden kann, um bleibende Nervenschädigungen zu verhindern. Dennoch gibt es Erkrankungen, wie die der Halswirbelsäule,

die ähnliche Beschwerden verursachen können. Es lohnt sich darum, die Symptome ärztlich abklären zu lassen, am besten bei einem Handspezialisten oder Neurologen. Steht die Diagnose einmal fest, gibt es mehrere Therapiemöglichkeiten: — **Nachtschiene:** verhindert, dass das Handgelenk abknickt und den Nerv reizt. Bei leichter Erkrankung sinnvoll. — **Physiotherapie:** hält Muskeln und Sehnen beweglich, kann vorübergehend Beschwerden

lindern. Wissenschaftlicher Nachweis fehlt jedoch. — **Schmerzmittel:** helfen kaum. Nur wenige Tage anwendbar. — **Kortison:** bekämpft akute Beschwerden, sollte aber zurückhaltend eingesetzt werden. Eine dauerhafte Besserung ist mit Kortison nicht zu erwarten. — **Operation:** schafft dauerhaft Platz für den Nerv. Bei starken Beschwerden, und wenn alle anderen Massnahmen nicht helfen. (mü)