

RATGEBER

HANDGESUNDHEIT THERAPIEN UND TIPPS



RATGEBER

HAND UND HANDGELENK

Erfahren Sie mehr über Hand- und Handgelenksbeschwerden und deren hilfreiche Therapien.

Solange unsere Hände und Handgelenke schmerzfrei funktionieren, denken wir kaum über sie nach – doch Beschwerden sind keine Seltenheit: Arbeit, Freizeit und Sport erfordern unterschiedliche Bewegungen, welche das Handgelenk zum Teil stark belasten und Verletzungen sowie chronische Erkrankungen hervorrufen können. Gleiches gilt für Unfälle, z. B. Stürze, die mit den Händen abgefangen werden.

- + Kennen Sie die Risikofaktoren?
- + Testen Sie Ihre Handgesundheit!
- + Reduzieren Sie die Gefahren!

In allen Fällen sind Schmerzen im Handgelenk häufig die Folge. Daher ist es wichtig, der Ursache für Ihre Handgelenkschmerzen auf den Grund zu gehen, um eine zielgerichtete Behandlung einzuleiten.

Testen Sie Ihre Handgesundheit auf der nächsten Seite.



CHECK

TESTEN SIE IHRE HANDGESUNDHEIT

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Sind Sie vielen monotonen, wiederkehrenden Bewegungen ausgesetzt (z.B. Büro- oder Gartenarbeit)? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | |
| Betreiben Sie eine Sportart, die das Handgelenk belastet (z.B. Klettern, Rudern, Tennis)? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | |
| Spielen Sie ein Instrument, bei dem das Handgelenk viel zum Einsatz kommt (z.B. Klavier, Geige oder Gitarre)? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | |
| Haben Sie Schmerzen beim Greifen von Gegenständen? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | |
| Schläft Ihre Hand nachts ein bzw. wachen Sie durch ein Kribbeln in der Hand nachts auf? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | |
| Wurden Sie bereits an der Hand bzw. am Handgelenk operiert? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | |
| Leiden Sie unter Erkrankungen im Handgelenk, z.B. Gicht oder Arthrose? | JA | NEIN |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

→ Setzen Sie sich mit Ihren Symptomen auseinander und sprechen Sie gut vorbereitet mit Ihrem Arzt – unsere Checkliste hilft Ihnen dabei:



Antworten mit »JA« stellen erhöhte Risikofaktoren dar. Einige davon können Sie selbst beeinflussen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den richtigen Maßnahmen.

HAND UND HANDGELENK AUFBAU

Die Hand besteht aus 27 einzelnen Knochen und einer Vielzahl von Gelenken. Im Zusammenspiel mit dem komplexen Bänder-, Sehnen- und Muskelapparat kann die Hand äußerst filigran und gleichzeitig kraftvoll agieren.

+ Aus biomechanischer Sicht gehören unsere Hände zu den vielleicht größten Wundern der Natur.

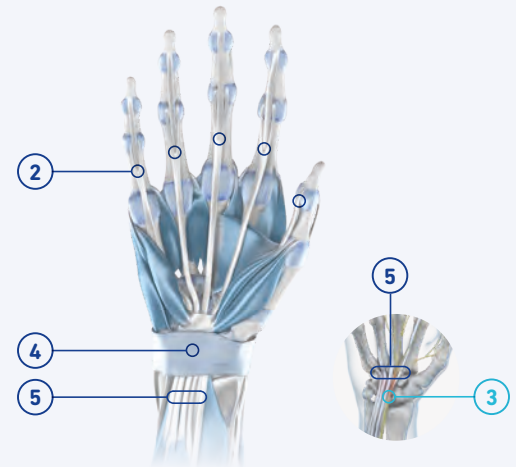
Das Handgelenk, das strenggenommen aus drei einzelnen Gelenken besteht, wird durch einen straffen Kapselbandapparat stabilisiert. Dieser schränkt es in seiner Beweglichkeit ein und schützt es so vor Verletzungen.

Handrückenseitig verlaufen die sogenannten Strecksehnen **(1)** von Handgelenk, Fingern und Daumen. Entlang der Handinnenseite verlaufen die Beugesehnen **(2)** gemeinsam mit den großen Handnerven. Der Mittelhandnerv **(3)** (Nervus medianus) führt unter dem Karpalband **(4)** durch den sogenannten Karpaltunnel **(5)**.

Der Daumen ist der stärkste Finger der Hand und besteht nur aus zwei anstatt drei Fingerknochen. Für die Beweglichkeit des Daumens sorgen das Daumensattel- und das Daumengrundgelenk.

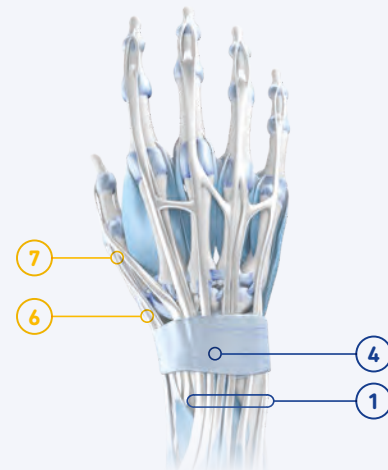
Das Daumensattelgelenk **(6)** ist die Verbindung der Daumenbasis zur Handwurzel. Das Daumengrundgelenk **(7)** ist das Gelenk am Übergang von der Handfläche zum Daumen.

Handinnenseite



Schematische Darstellung

Handaußenseite



Schematische Darstellung

Das Zusammenspiel komplexer anatomischer Strukturen auf engstem Raum macht die Hand leider auch anfällig für Verletzungen oder Verschleißerscheinungen, die uns im Alltag massiv einschränken können.

ÜBERBLICK

DIE HÄUFIGSTEN VERLETZUNGEN UND ERKRANKUNGEN



INDIKATION

SEHNENSCHLEIMHÄUTENTZÜNDUNG



Schematische Darstellung

Unsere Sehnen verbinden Knochen und Muskeln miteinander. Die sogenannten Sehnenhüllen haben die Aufgabe, die Sehnen gegen Reibung zu schützen, die beispielsweise entstehen kann, wenn sie über Knochenvorsprünge gespannt sind. Dazu sind die Sehnenhüllen u. a. mit einer Flüssigkeit gefüllt. Wenn sie allerdings über einen längeren Zeitraum zu stark belastet werden, sind Entzündungen der Sehnenhüllen die Folge.

Ursache ist meistens eine mechanische Überlastung, die zum Beispiel durch die Mousarbeit am Computer hervorgerufen werden kann. Im Vordergrund stehen Schwellungen, ziehende oder stechende Schmerzen sowie Rötungen und Druckempfindlichkeit.

Um die entzündete Sehnenhülle nicht weiter zu reizen oder zu belasten, ist im ersten Schritt Schonung angesagt. Hier kommen Orthesen, Bandagen oder Tapeverbände zum Einsatz.

Zusätzlich können entzündungshemmende Medikamente wie Salben oder Tabletten, aber auch Kälteanwendungen oder Elektrotherapie eingesetzt werden. Wenn die konservative Behandlung wider Erwarten nicht anspricht, bleibt als letztes Mittel der operative Eingriff.



Eine Bandage wie die ManuTrain stabilisiert Ihr Handgelenk und schränkt Sie im Alltag nicht ein.

SO HILFT DIE HANDGELENKBANDAGE ManuTrain®

- stabilisiert und entlastet das Handgelenk
- fördert die Regeneration durch Wechseldruckmassage des Train-Gestricks
- ist angenehm zu tragen, dank frei beweglicher Finger und nahtfreier Zone im Daumenbereich

KARPALTUNNEL- SYNDROM



Schematische Darstellung

Der Karpaltunnel beschreibt den Kanal im Bereich der Handwurzel, welcher durch Knochen und Bindegewebe begrenzt ist. Durch ihn verlaufen Sehnen und der Nervus Medianus (Mittelnerve), welcher unter anderem für die Beweglichkeit von Daumen und Hand verantwortlich ist. Schwillt das Gewebe im Karpaltunnel an, erhöht sich der Druck auf den Nervus Medianus.

Die Ursache einer Verengung des Karpaltunnels kann eine Verletzung oder eine Sehnenscheidenentzündung sein. Symptome sind u. a. Gefühlsstörungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühl, eingeschlafene Finger und Schmerzen in dem Bereich.

Die Symptome äußern sich meist in der Nacht oder am Morgen.

Bei leichteren Beschwerden oder im Anfangsstadium ist eine konservative Therapie erfolgversprechend.

Dabei erfolgt vorwiegend eine Ruhigstellung des Handgelenks mittels einer Orthese. Dies führt bei belastungsbedingtem Karpaltunnelsyndrom zu einem Abbau von Reizungen, Schmerzen und Schwellungen.

Wenn die konservative Behandlung nicht anschlägt, ist eine Operation unumgänglich.



Die ManuLoc long stabilisiert das Handgelenk in der Mittelposition. So kann der Druck auf die Nerven und Weichteile deutlich reduziert werden.

SO HILFT DIE HANDGELENKORTHESE

ManuLoc® long

- verhindert weitere Reizungen dank Ruhigstellung und fördert das Abklingen der Beschwerden
- verbessert Funktionalität der Hand im Alltag um 22 % sechs Wochen nach der Operation¹
- kann ganz einfach ab- und angelegt werden, zum Beispiel für postoperative Wundkontrolle oder physiotherapeutische Behandlung

»Die Patienten sind mit ManuLoc-Orthesen sehr zufrieden, da sie früher wieder aktiv sein können.«

Dr. med. Björn Matthies
Facharzt für Chirurgie/Durchgangsarzt
Medizinisches Zentrum in Lübbenau



¹ Katzmaier, P., et al., Postoperative Therapie der distalen Radiusfraktur mit der Orthese ManuLoc long, nicht interventionelle Studie, MVZ Oberstdorf, 2016.

INDIKATION

SKIDAUMEN



Schematische Darstellung

Beim Skidaumen handelt es sich um den Abriss des Innenbandes am Daumengrundgelenk. Dieser erfolgt bei extremer Abspreizung des Daumens, welche häufig bei Skiunfällen auftritt: der Daumen bleibt am Skistock hängen. Typische Anzeichen sind das »Wegklappen« des Daumens, sowie Schmerz und Schwellung.

ERSTVERSORGUNG NACH DEM PECH-PRINZIP

- **P**ause (Tätigkeit abbrechen)
- **E**is (Kühlen)
- **C**ompression (Anlegen eines leichten Druckverbandes)
- **H**ochlagern (den Arm auf Brust-/Bauchhöhe lagern)

Nach ärztlicher Diagnose wird der verletzte Daumen zunächst ruhiggestellt. Das geschieht meist mithilfe einer Gippschiene oder einer Orthese, die sich leichter anlegen und abnehmen lässt.

Bei einer kompletten Ruptur ist eine Operation notwendig, um die Enden des gerissenen Bandes wieder miteinander zu verbinden.

Die Orthese RhizoLoc lindert Schmerzen durch Ruhigstellung des Daumensattelgelenks.¹

SO HILFT DIE DAUMENORTHESE RhizoLoc®

- schiebt den Daumen am Sattel- und Grundgelenk mit einem individuell anformbaren Aluminiumbügel
- mittels einer speziellen Klettlasche kann die Bewegung mehr oder weniger eingeschränkt werden, so wie es die Therapie erfordert
- einfaches An- und Ablegen ermöglicht eine frühe Aufnahme des Gesundheitstrainings, damit der Daumen schnell wieder einsatzbereit ist

» Beim Skidaumen arbeite ich in den ersten fünf Wochen gerne mit einer Daumenorthese wie der RhizoLoc. Sie stabilisiert und schützt das genähte Band. «

Dr. med. Jörg Witthaut
Facharzt für Chirurgie/Handchirurgie
in Wasserburg



¹ Wanivenhaus A., Die Behandlung der Fingerpolyarthrosen; Rheumatologie und Orthopädie, 1, 10 – 12, 2013

INDIKATION

ARTHROSE HANDGELENK



Schematische Darstellung

Umgangssprachlich ist die Arthrose als Gelenkverschleiß bekannt. Der zunehmende Knorpelabbau führt zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Im Endstadium der Gelenk-arthrose verschwindet stellenweise die gesamte Knorpelschicht, sodass die Knochen direkten Kontakt haben und aufeinander reiben können.

TYPISCHE URSACHEN

- altersbedingte Abnutzung
- andauernde Überlastung
- entzündliche Erkrankungen
- schwere Bandverletzungen
- schlecht verheilte Knochenbruch

Erste Symptome einer Handgelenkarthrose sind Belastungsschmerzen. Im weiteren Verlauf treten die Beschwerden im Handgelenk auch in Ruhestellung auf.

Eine Kombination verschiedener konservativer Behandlungsmaßnahmen kann helfen, den Fortschritt der Erkrankung zu verlangsamen und Gelenkschmerzen zu mindern.

So kann eine Operation hinausgezögert und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden.

WICHTIGE BEHANDLUNGSMASSNAHMEN

- manuelle Therapie
- krankengymnastische Übungen und funktionelles Alltagstraining
- Wärmeanwendungen
- unterstützende Bandage oder Orthese

Bei leichter Arthrose stützt, stabilisiert und entlastet die ManuTrain das Handgelenk optimal.



Bei Arthrose mittleren Grades kann die ManuLoc helfen. Sie sichert das Handgelenk und verhindert Fehlbewegungen.



INDIKATION

ARTHROSE DAUMEN



Schematische Darstellung

Bei der Daumenarthrose (Rhizarthrose) handelt es sich um eine fortschreitende Zerstörung des Knorpels im Bereich des Daumensattelgelenkes. Schmerzen und Kraftverlust sind die Folge. Ein Abspreizen des Daumens ist gar nicht mehr oder nur noch unter Schmerzen möglich.

Die Ursache dafür ist meistens eine mechanische Überlastung, die u. a. zu einem veränderten Stoffwechsel im Knorpelgewebe führt. Oftmals spielen auch genetische und hormonelle Einflüsse sowie Verletzungen eine Rolle.

+ Ist der Knorpel erst einmal geschädigt, lässt sich der Verschleiß nur noch verlangsamen, aber nicht mehr rückgängig machen.

Bei der Behandlung von Rhizarthrose steht eine nicht-operative Therapie im Vordergrund. Somit kann zur Entlastung des Gelenkes und zur Schmerzlinderung eine ruhigstellende Orthese eingesetzt werden.

Begleitend können Medikamente zum Einsatz kommen. Zudem wird zum Erhalt der Funktion des Daumens und der Hand meist eine physiotherapeutische oder ergotherapeutische Behandlung verordnet.

Die neue Orthese RhizoLoc OA stabilisiert den Daumen und mobilisiert die Hand mit dem Ziel der Schmerzreduktion.



SO HILFT DIE DAUMENORTHESE RhizoLoc® OA

- unterstützt und führt bei Greifbewegungen
- angenehm zu tragen durch weiche, flexible Ränder
- alltagstauglich durch einfache Reinigung

»Die RhizoLoc OA besticht durch ihr schmales, dezentes Design mit maximaler Bewegungsfreiheit für die Hand.«

Dr. med. Hubert Klauser
Facharzt, Gründer und ärztlicher Leiter
Hand- und Fußzentrum Berlin



Leichte Bewegungsübungen unter Anleitung, ein häusliches Übungsprogramm und eine schonende Mobilisierung unterstützen den Erhalt der Handfunktion. Eine übermäßige Schonung der Hand ist nicht wünschenswert, da es dadurch zu weiteren Einschränkungen kommen könnte.

BEWUSST BEWEGEN

Denken Sie immer daran: je früher die Therapie bei einer vorliegenden Arthrose startet, desto besser sind die Chancen, das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Schmerzen zu lindern.

+ Therapeutisches Training, leichter Sport und die passende Bandage oder Orthese steigern das Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind und Ihre Therapie sinnvoll ergänzen.

FINGERTIPPEN

- Beugen Sie die Ellenbogen und drehen Sie die Handflächen in Richtung Ihres Gesichts.
- Tippen Sie mit der Daumenspitze die Spitze des Zeigefingers an, öffnen Sie die Hand wieder.
- Wiederholen Sie dies bei den anderen Fingern derselben Hand, bis zum Kleinfinger.
- Führen Sie nun die Übung rückwärts aus, vom Kleinfinger zum Zeigefinger.



5x

TIPP
Schwierigkeitsgrad erhöhen? Spannen Sie ein Gummiband um Daumen und Finger.

FINGERZELT

- Halten Sie die Hände auf Brusthöhe.
- Spreizen Sie die Finger und lösen Sie die Handflächen voneinander – die Fingerkuppen halten dabei Kontakt bei wenig Druck.
- Halten Sie die Dehnung der Handinnenflächen und der Fingergrundgelenke für zwei bis drei Atemzüge lang an.
- Führen Sie die Handflächen und die gespreizten Finger wieder zusammen.



4x

TIPP
Beim Fingerzelt werden die Sehnen und Muskeln entspannt

HANDGELENK BEUGEN UND STRECKEN

- Legen Sie Ihren Unterarm auf eine Unterlage. Dabei sollte Ihr Handgelenk jedoch frei sein – die Handinnenfläche zeigt nach unten.
- Ballen Sie Ihre Faust und ziehen Sie sie langsam nach hinten zum Körper.
- Lassen Sie die Faust nach zwei bis drei Atemzügen wieder nach unten sinken, sodass die Handrückseite gedehnt wird.



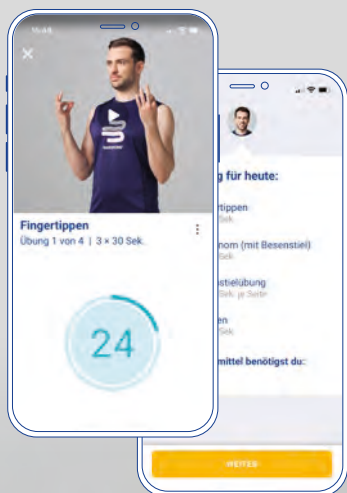
6x

TIPP
Achten Sie darauf, dass sich die Position des Unterarmes nicht verändert.

DIE BAUERFEIND-THERAPIE-APP

Mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt

INDIVIDUELLES
ÜBUNGSPROGRAMM
GENAU AUF IHR
KRANKHEITSBILD
ABGESTIMMT



Jetzt Therapie-App herunterladen!
bauerfeind.com/app

Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt. Auf der Grundlage der Europäischen Verordnung für Medizinprodukte (MDR) EU 2017/745 gilt die Therapie-App als ein Medizinprodukt der Klasse 1.

Besprechen Sie den Einsatz der App mit Ihrem Arzt.

TIPPS

GESUNDE HÄNDE

- 1 Meiden Sie Überstreckungen der Armbeuge.
- 2 Beim Tragen von schweren Lasten verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten.
- 3 Führen Sie regelmäßig Kräftigungsübungen durch.
- 4 Tragen Sie im Winter Handschuhe um einer Unterkühlung am Handgelenk vorzubeugen.
- 5 Benutzen Sie zur Entlastung des Handgelenks bei der Arbeit ergonomisch geformte Werkzeuge.
- 6 Vermeiden Sie starke Überlastungen und fehlerhafte Bewegungsabläufe der Handgelenke.
- 7 Stellen Sie Ihren Schreibtischplatz auf die richtige Höhe ein, um Verspannungen zu vermeiden.
- 8 Benutzen Sie eine spezielle Gel-Unterlage zur Entlastung des Handgelenks bei der PC-Arbeit.
- 9 Benutzen Sie einen ergonomischen Lenker beim Fahrradfahren.
- 10 Schützen Sie Ihr Handgelenk mit Protektoren bei Sportarten wie Skaten oder Skifahren.



WIRKUNGSVOLL UND NACHHALTIG

BANDAGEN UND ORTHESEN

- + fördern Aktivität durch gezielte Entlastung der Gelenke
- + stabilisieren die Gelenke durch Kompression (Bandagen) oder gezielte Führung (Orthesen)
- + mobilisieren durch gezielte Bewegungsförderung besonders im Zusammenspiel mit der Bauerfeind Therapie-App

Gut zu wissen: Muskelaktivierende Bandagen helfen, Belastungen besser auszugleichen und sich wieder sicherer zu bewegen. Entlastende Orthesen sorgen für eine gezielte Entlastung bei Bewegung und verhelfen so zu mehr Aktivität.

SCHMERZEN REDUZIEREN

Bauerfeind-Produkte stützen und entlasten betroffene Regionen. Dies kann Ihr Schmerzempfinden verringern und Ihre Beweglichkeit fördern.¹

BEWEGLICHKEIT WIEDERHERSTELLEN

Das einzigartige Train-Gestrick von Bauerfeind wirkt aktivierend und stabilisierend zugleich.² Bei einigen Bandagen und Orthesen können Sie außerdem die maximal mögliche Bewegungsfreiheit stufenweise anpassen. Darüber hinaus ist die **Therapie-App** (S. 22) ein idealer Begleiter für gezielte therapeutische Übungen.

OPTIMAL STABILISIEREN

Bauerfeind bietet für viele Arten von Beschwerden das passende Hilfsmittel an. Welche Form der Unterstützung brauchen Sie? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach dem richtigen Produkt.

KOMFORTABEL BEGLEITEN

Die Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten einen komfortablen und sicheren Schutz mit perfekter anatomischer Form. Die verwendeten Materialien sind von höchster Qualität und geben Ihnen auch bei längerem Tragen stets angenehmen Komfort. Die Produkte sind langlebig, waschbar und atmungsaktiv.

¹ Schween R, et al., PLoS ONE 10(1): e0115782. doi:10.1371 / (2015) Reer, R., et al.; Orhtopäditechnik_ 8_2005 Steingrebe H, et al., Front. Bioeng. Biotechnol. 10:888775. doi: 10.3389 fbioe.2022.888775 (2022)

Nicht-interventionelle Studie zur Versorgung mit GenuTrain OA bei Orthopäden im niedergelassenen Bereich, Deutschland, Daten Bauerfeind AG, 2021

² Schween R, et al., PLoS ONE 10(1): e0115782. doi:10.1371 (2015)

MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei Gelenkbeschwerden und -schmerzen vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach Hilfsmitteln.



2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie die richtigen Bandagen und Orthesen. Die Anpassung der Größe und der Form nimmt der Orthopädietechniker für Sie vor.



3 MÜHELOS ANLEGEN

Bauerfeind-Produkte können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos an- und ausziehen. Sie überzeugen durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



4 REGELMÄSSIG TRAGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und entfalten ihre Wirkung bei Bewegung. Tragen Sie deshalb Ihr Produkt, wenn Sie aktiv sind und folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes.



5 MIT DER THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen.



6 IHRE EIGENE GESUNDHEIT IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann. Lassen Sie Ihr Produkt alle sechs Monate im Sanitätshaus überprüfen.



OPTIMAL VERSORGT BEI SCHMERZEN IN DER HAND

Weitere Informationen finden Sie unter:

bauerfeind.de/hand



Mit freundlicher Empfehlung:



Haftungshinweise Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre /Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates Ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen /Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Germany

T +49 (0) 800 0010-520

F +49 (0) 800 0010-525

E info@bauerfeind.com