

Quetschen Sie den Ball!

SERIE: ORTHOPÄDIE
Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe



Eine Kooperation von:

Ärzte Krone Apotheker Krone GESUND

Bemerken Sie schon Kraftverlust? Dann gezielte Übungen für Finger- und Handgelenke durchführen

Von Karin Podolak

Es stimmt schon, um sich schwer dabei zu tun, eine Getränkeflasche zu öffnen, muss man nicht unbedingt eine Gelenkerkrankung haben – oft versagen dabei sogar Preisringer. Auch passiert es in der Hektik immer wieder,

dass einem ein Glas entgleitet, oder ein Teller beim Abwaschen durch die Finger flutscht. Wenn solche Vorkommnisse aber häufen, sich im Alltag daraus Einschränkungen ergeben und Kraftverlust bemerkbar ist, sollten

die Alarmsignale aufleuchten!

Auch Schwellungen, kleine Knötchen, in der Folge Schwellung, Rötung und Wärmegefühl an den Fingern auftreten, muss an Arthrose gedacht werden. 80 Prozent aller Menschen ab 50 sind in irgendeiner Form von diesen Umbauprozessen im Knorpelgewebe betroffen.

Wie erkennt man eine Arthrose in

den Fingergelenken?

Neben oben genannter Beschwerden lässt sich oft das verdickte Fingergelenk nicht so gut beugen, die Beweglichkeit schränkt sich zunehmend ein. Zumeist sind mehrere Fingergelenke beeinträchtigt, seltener auch der Daumen.

die Abnutzung ist meist nicht belastungsabhängig, also durch schwere Arbeit mit den Händen ausgelöst. Stattdessen dürfte Vererbung eine große Rolle spielen.

Allerdings ist unser Knochenapparat erst in neuester Zeit speziellen Belastungen ausgesetzt, die früher gänzlich unbekannt waren. Stichwort Maushand und SMS-Daumen. Eigentlich handelt es sich dabei um kleinste Verletzungen, die durch immer wiederkehrende Belastung an Muskeln und Sehnen entstehen. Etwa beim Spielen am Computer oder langen Internet-Rercherchen. Dass dies auch den Gelenken – bis hinauf zum Ellenbogen – nicht gut tun kann, erklärt sich von selbst.



Fotos: Fotolia

Haben die Hormone etwas mit den Verschleißerscheinungen zu tun?

Da die Beschwerden gehäuft bei Frauen in den Wechseljahren auftritt, wird tatsächlich ein hormoneller Auslöser vermutet. Hier sind weitere Forschungen nötig.

Wie wird behandelt?

Als wichtigstes Ziel gilt die Erhaltung der Beweglichkeit durch spezielle Übungen. Bei einem entzündlichen Arthroseschub kommen antiinflammatorische Medikamente zum Einsatz. Sonst

Können Sie die Flasche öffnen?



droht Korpellabbau und Schaden an der Gelenkapsel!

Auch Einreibungen mit speziellen Salben, Wärme- und Kältereize, Ergotherapie und Krankengymnastik sollten bei Bedarf in Anspruch genommen werden. Es gilt, die Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten und dies ist auch möglich!

Welche Übungen für Hände und Finger kann man leicht durchführen?

Bewährt haben sich regelmäßige, sanfte (!) Bewegungen, eventuell mit einer leichten Hantel. Etwa im Sitzen die Arme an der Seite herunterhängen lassen, Handgelenke anheben und wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

Einen Gegenstand vor der Brust von einer Hand in die andere reichen.

Finger leicht zur Faust bal-

1,4 Millionen

Menschen sind in Österreich von Arthrose betroffen

90 Prozent

der Patienten mit Fingergelenksarthrose sind Frauen

27 Knochen,

36 Gelenke und 39 Muskeln machen eine menschliche Hand zum Greifwerkzeug

len, Hände vor dem Körper zu einander wenden und die Fäuste einander „zunicken“ lassen.

Softball mit unterschiedlichem Kraftaufwand drücken. Gelenke dabei nicht verdrehen.

Bewegungstraining unter Wasser wird werden als angenehm empfunden (Physiotherapeuten befragen).

Jetzt in den Apotheken: „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“!

Um aktiv und beweglich durchs ganze Leben zu kommen, spielen Gelenke und Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Die Fachärzte für Orthopädie sind erste Ansprechpartner bei Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats. Zudem unterstützen sie auch bei der Vorbeugung von Beschwerden: Bewegung ist dabei ein wichtiger Bestandteil! Fundierte Informationen zu allen Gelenken sowie zu den häufigsten Erkrankungen inklusive Vorsorgemaßnahmen bietet Ihnen der aktuelle Ratgeber „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“. Dort finden Sie auch praktische Turnübungen, mit denen Sie sich fit halten können! Ab sofort in den meisten österreichischen Apotheken erhältlich.



VITAL
mit Dr. Andrea Dungal
und Mag. pharm. Claudia Dungal




Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien (☎ 01/535 48 99)

Anzeige

Die Alternative zur Schmerztablette.
Voltadol® Forte Schmerzgel ist stark konzentriert, so dass man es nur alle 12 Stunden auftragen muss.



- ✓ Schmerzlindernd und entzündungshemmend
- ✓ Leicht zu öffnende Verschlusskappe

Voltadol®
Forte Schmerzgel
STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Stand: Dezember 2015.

Anzeige