

DER MENSCH:

Zahlen, Daten, Fakten

Mag. Katharina Lhotsky



über den ganzen Handteller umklappen. Einige Menschen können ihren Daumen sogar aus eigener Muskelkraft 90° über die Streckung hinaus verbiegen, andere rechnen mit ihm, und zwar Entfernungen.

Daumen hoch!

Er ist grün, wir drücken, lutschen und drehen ihn. Er schüttelt die Pflaumen, ist multipliziert mit Pi „ungefähr“, seine Breite beträgt etwa 2,54 cm, er zeichnet sich für den Pinzettengriff sowie für die Leertaste der Computertastatur verantwortlich. Sein Abdruck überführt Verbrecher oder besiegelt Verträge: der Daumen.

Vor etwa 380 Millionen Jahren bildeten sich aus Flossen Hände. Der schottische Evolutionsforscher John Napier stellte bereits im 16. Jahrhundert fest, dass wir ohne Daumen fast 60 Millionen Jahre hinter unserer Entwicklungsgeschichte zurücklägen. Denn dieser Finger unterscheidet uns von den meisten anderen Säugetieren. Seine Beweglichkeit ist eines der wichtigsten Werkzeuge der Menschheit.

Der Daumen, lateinisch „pollex“, ist der Stärkste seiner Hand, hat nur zwei Fingergliedknochen, ist gegenüber den übrigen Fingern um 130° verdreht und diesen zugewandt. Tatsächlich schafft er es ohne Schwierigkeiten, die anderen Fingerspitzen zu berühren und lässt sich



251 cm beträgt die Körpergröße des Türken Sultan Kösen, dessen Hände vom Handgelenk bis zur Spitze des Mittelfingers 28,5 cm lang sind. Bei seinen Fans sehr beliebt: Sein gigantischer Daumenabdruck.

Auch die beiden Daumen des Ski- und Snowboard-Lehrers Johann Schneider sorgen für Aufsehen. In 47 Sekunden schafft der Tiroler damit nämlich 60 Liegestütze.

Anders der 18-jährige Amerikaner Ben Cook, der mit seinem Daumen einen 160 Zeichen langen

Text in der Rekordzeit von 42,22 Sekunden

SMSt. Sein Landsmann Thor Aackerlund erreichte beim Computerspiel Tetris als erster Mensch Level 30 nur deshalb, weil sein Daumen vibriert, sobald er sich konzentriert und das Steuerkreuz eines Nintendo-Gamepads berührt.

Text in der Rekordzeit von 42,22 Sekunden SMSt. Sein Landsmann Thor Aackerlund erreichte beim Computerspiel Tetris als erster Mensch Level 30 nur deshalb, weil sein Daumen vibriert, sobald er sich konzentriert und das Steuerkreuz eines Nintendo-Gamepads berührt.

Kinder- & Familienmarketing
www.passd.at



Fotos: Fotolia (3), Weinwurm

SCHMERZHAFTE

SERIE: ORTHOPÄDIE

Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe

Eine Kooperation von:



Ständige Überbeanspruchung der Schultern kann zu massiven Bewegungseinschränkungen führen

Von Wolfgang Altermann jun.

Als sogenanntes Kugelgelenk ermöglicht uns die Schulter einen vergleichsweise großen Bewegungsumfang. Dadurch zählt sie aber gleichzeitig zu den empfindlicheren Körperteilen, welche besonders anfällig für Verletzungen und Verschleiß sind. Gerade chronische Überlastungen oder muskuläre Dysbalance führen nicht selten zu einer veränderten Gelenkstellung der Schulter. Aber auch rheumatische oder stoffwechselbedingte Erkrankungen können Beschwerden auslösen. Neben der Entstehung einer Kalk-

schulter sind Impingement (engl., Fehlfunktion der Schulter) und Sehnenverletzungen der Rotatoren-Manschetten häufige Folgeerscheinungen.

Rund 17 Prozent aller Österreicher leiden an akuten oder dauerhaften Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich

Treten kalkhaltige Einlagerungen auf, leiden Betroffene meist an schmerzhaften Bewegungseinschränkungen. Auch bei einer Ruptur der Rotatoren-Manschetten, die aus jahrelanger Überbeanspruchung hervorgeht, kann die Beweglichkeit zum Teil erheblich limitiert sein. Kommt es zu einer Fehlfunktion der Schulter, bei der anliegende Strukturen abgenutzt oder beschädigt werden, so ist die Rede von einem Impingement.



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.



BLOCKADEN IN DEN SCHULTERN

Vor allem Sportler und Arbeiter, die regelmäßig Überkopfbewegungen ausführen, haben auf Dauer erhebliche Schmerzen beim Heben der Arme. Doch wie kann Abnützung am besten vorgebeugt werden? Ganz einfach: durch kontinuierliches Training. Zum Einen wird die Muskulatur gekräftigt, andererseits sorgen gezielte Übungen für eine optimale Schmierung der Schultergelenke. Bei vorhandenen Beschwerden ist sanfte Bewegung ebenfalls das Mittel der Wahl. Dennoch sollte ein Arzt hinsichtlich des geeigneten Trainingsprogramms konsultiert werden.

Folgende Übungen sorgen für eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur:

- Aufrecht hinsetzen und die Schulterblätter fixieren. Anschließend beide Schultern

gleichzeitig mit hängenden Armen nach hinten kreisen. Ungefähr 20 Wiederholungen machen.

- Die Handflächen etwa auf Schulterhöhe aneinanderlegen und gegeneinander drücken, dabei zeigen die Ellbogen zur Seite. Etwa zehn Mal für einige Sekunden halten.

- Beide Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellbogen vor dem Körper zusammendrücken und wieder auseinander ziehen. Danach die Hände hinter dem Rücken nach unten strecken und langsam in Richtung Decke ziehen – zehn Wiederholungen.



Fotos: Ratgeber (4), Fotolia (2)



DAS RÄT DER ORTHOPÄDE

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Wien

Künstliches Hüftgelenk – Gleich nach der OP wieder aufstehen?

Ich (63) soll im April ein künstliches Hüftgelenk bekommen. Stimmt es, dass man schon am Tag der Operation wieder aufstehen kann?

Die rasche Mobilisierung nach dem Eingriff ist einerseits dem neuen Design der hochwertigen Implantate mit rauen Oberflächen und Beschichtungen sowie der minimal-invasiven Operation zu verdanken. Das bedeutet beim künstlichen Hüftgelenk, dass Sehnen und Hüftmuskulatur beim Einsetzen der Endoprothese nicht mehr durchtrennt werden müssen. Durch die erhaltene Weichteilspannung bei nicht abgelöster Muskulatur und den Erhalt der natürlichen Körperwahrnehmung an den Seh-

nen ergibt sich für den Patienten ein besseres „Organgefühl“. Er bemerkt auch anfangs kaum Schmerzen und empfindet das künstliche Gelenk bald als sein eigenes. **Dazu kommt:** Vor dem Verschließen der Wunde werden bei uns im Evangelischen Krankenhaus sämtliche Weichteile, wie z. B. die erhaltene Gelenkkapsel, Muskelansätze, Muskelfaszien und die Haut, mit einem lang wirkenden lokalen Schmerzmittel unterspritzt.

Falls der Blutdruck es zulässt, kann daher die Mobilisierung des Operierten mit Hilfe von zwei Physiotherapeutinnen bereits am ersten postoperativen Tag erfolgen. Konsequente

Gangschulung, kombiniert mit Muskelkräftigung, Bewegungstherapie und Koordinationsübungen ermöglicht den meisten Patienten nach Entlassung die problemlose Verrichtung von Alltagsaktivitäten. Das Evangelische Krankenhaus war Anfang 2014 eines der ersten Spitäler in Mitteleuropa, das sich mit minimal-invasiven OP Techniken auseinandersetzt und diese immer weiter verfeinert.

Oberarzt Dr. Ronald Koppelent, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Wien
www.ekhwien.at
www.koppelent.at

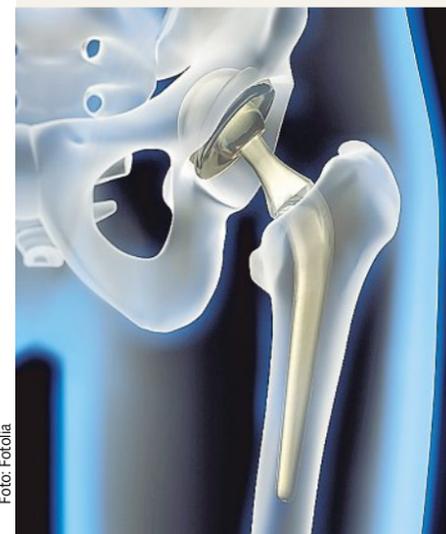


Foto: Fotolia