

# Das bedeutet ein Knoten an der Hand

Wer einen Knoten am Handgelenk bemerkt, bekommt oft erst einmal einen Schreck, weil es sich ja auch um einen Tumor handeln könnte. Glücklicherweise treten bösartige Tumoren an der Hand jedoch äußerst selten auf. „Eher handelt es sich meist um ein Ganglion,“ erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios.

Wenn tatsächlich ein bösartiger Tumor an der Hand wachsen sollte, sind davon eher die Haut als die Weichteile oder Knochen betroffen: „Die mit Abstand häufigste Ursache für einen deutlich sichtbaren Knubbel im Bereich der Hand- bzw. des Handgelenks ist ein Ganglion“, so Dr. Steffen Zenta. „Dabei handelt es sich um eine gutartige Weichteilschwelung, die durch eine

zystenartige Ausstülpung der weichen Gelenkhäute hervorgerufen wird“, erklärt der Münchner Fuß- und Handspezialist.

Dass diese Knubbel manchmal im Volksmund auch als Überbein bezeichnet wird, ist eigentlich nicht passend. Denn ein Ganglion ist nicht die Folge einer knöchernen Veränderung. Vielmehr handelt es sich um eine Zyste, die mit Flüssigkeit gefüllt

ist und sich aus dem Gewebe der Gelenkkapsel oder aus einer Sehnenscheide gebildet hat.

„In rund 70 Prozent der Fälle tritt ein Ganglion am Handrücken in Höhe des Handgelenks auf“, weiß der erfahrene Handexperte. Warum es entsteht, ist tatsächlich noch nicht endgültig geklärt. Diskutiert wird in Fachkreisen eine Bindegewebsschwäche. Aber auch Über-

lastung, verschleißbedingte Veränderungen, rheumatische Erkrankungen oder eine vorangegangene Verletzung gehören zu den Risikofaktoren.

Ein Ganglion ist meist leicht verschieblich, kugelig, prall-elastisch und manchmal auch steinhart. Wie groß ein Ganglion wird, hängt letztlich vor allem von der Flüssigkeitsmenge ab, die sich darin sammelt. Die gute Nachricht: „Selbst ein größeres Ganglion kann von selbst wieder verschwinden. Die Gefahr, dass es eines Tages erneut auf-

tritt, ist allerdings relativ groß“, so Dr. Zenta. Dennoch: Solange ein Ganglion keine Beschwerden verursacht, ist im Allgemeinen auch keine Behandlung nötig. Drückt die Ausstülpung allerdings auf Nerven, sodass ein unangenehmes Kribbeln, Taubheits- oder Schwächegefühl entsteht, schmerzt es bei Belastung oder stört es bei Bewegungen, empfiehlt der Facharzt, das Ganglion zu punktieren.

Füllt sich die Zyste dann erneut oder fühlt man sich durch das Ganglion trotzdem weiter eingeschränkt, kann es über kleine Hautschnitte ganz entfernt werden. Keine große Sache: „Da ein Ganglion fast immer sehr nahe unter der Haut liegt, ist das chirurgische Vorgehen in der Regel besonders schonend und atraumatisch“, beruhigt Dr. Steffen Zenta.

schae./Fotos: Imago, MVZ im Helios



**Dr. Steffen Zenta**

Facharzt für Orthopädie  
MVZ im Helios  
München