

Dauerschmerzen im Handgelenk

Jeder hat sich vermutlich schon einmal das Handgelenk verstaucht oder überdehnt. Meist ist der Schmerz bald wieder verflogen. Halten die Probleme aber an, sollten Sie zu einem spezialisierten Orthopäden wie Dr. Werner Zirngibl gehen. Denn diese Schmerzen können viele Ursachen haben – und längst nicht immer ist es eine Arthrose.

Schmerzen im Handgelenk sind eine häufige Erscheinung und können einfachste Handgriffe wie einen Lappen auswringen, einen Schraubverschluss öffnen oder auch die Arbeit an der Tastatur zur Qual werden lassen. Nicht immer ist dafür eine Arthrose verantwortlich. „Häufiger gehen die Schmerzen auf eine Schädigung des sogenannten Diskus triangularis zu-

rück“, weiß der Orthopäde Dr. Werner Zirngibl vom MVZ im Helios. Hierbei handelt es sich um eine dreiecksähnliche Knorpelplatte im Bandapparat zwischen Elle, Speiche und Handwurzelknochen, die ein wichtiger Stabilisator des Handgelenks ist und wie ein Druckpolster zwischen Handwurzel- und Unterarmknochen wirkt. Durch jahrelange Fehlbelastung kann

es im Bereich dieser Knorpel-Band-Struktur zu degenerativen Veränderungen kommen: Der Diskus verschleißt und wird geschädigt.

Bei manchen Menschen liegt der Grund auch in einer anatomischen Besonderheit: „Bei ihnen ist die Elle länger als die Speiche. Dadurch steht der Diskus triangularis praktisch unter Dauerdruck und reagiert darauf mit

vorzeitigen Verschleißerscheinungen“, so Dr. Zirngibl.

Typisch für einen abgenutzten Diskus triangularis ist, dass sich die Handgelenksschmerzen oft vor allem auf der Seite des kleinen Fingers abspielen und die Beschwerden insbesondere bei Drehbewegungen oder beim Aufstützen der Hand auftreten. „Dabei ist eine sorgfältige Untersuchung eventuell auch mit der Magnetresonanztomografie wichtig, um Art und Ausmaß der Schädigung zu ermitteln und andere Ursachen auszuschließen.“



Dr. Werner Zirngibl

Facharzt für Orthopädie & Sportmedizin
MVZ im Helios, München

Steht die Diagnose, kann das Handgelenk zunächst für einige Wochen mithilfe einer Unterarmschiene oder Handgelenksbandage ruhiggestellt werden. Ergänzend können entzündungshemmende Medikamente zur lokalen Anwendung oder als Injektionen, eine Ultraschalltherapie und eine maßvolle Physiotherapie zum Einsatz kommen.

Häufig kommen Patienten jedoch nicht um einen Eingriff herum. Das gilt vor allem dann, wenn eine überlange Elle am Abnutzungsgehehen beteiligt ist. „Oft genügt es, den geschädigten Diskus triangularis minimal-invasiv im Rahmen eines arthroskopischen Eingriffs zu glätten. Dabei kann auch gleich eine zu lange Elle abgeschliffen werden. So wird der Druck im Handgelenk verringert und die Schmerzen verschwinden.“ schae/Foto: Mauritius