

NEWS



**BEI SCHMERZEN ZUM EXPERTEN**  
Ohne unsere Hände bringen wir nicht viel Zustände, daher ist eine professionelle Behandlung der Hände eigentlich selbstverständlich.  
FOTO: CORBIS

BÜROALLTAG

Schmerzhafte Bewegungen: Was die Hände auf Dauer nicht aushalten

■ **Frage:** Was haben Stress und Schmerzen in der Hand miteinander zu tun?  
■ **Antwort:** Stress kann Beschwerden in Muskeln und Sehnen begünstigen.



**Barbara Aegler**  
Mitinhaberin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie in Zürich

«Die meisten Schmerzen in der Hand oder im Unterarm resultieren aus übermässiger oder falscher Belastung», erklärt Ergotherapeutin Barbara Aegler. Sie hat sich in ihrer Praxis in Zürich auf chronische Handschmerzen und Handrehabilitation spezialisiert. Vor allem die Arbeit am Computer beanspruche die Hände oft auf ungesunde Weise, sagt sie. In den häufigsten Fällen entstünden Sehnenproblematiken in ganz unterschiedlichen Ausprägungen. «Acht Stunden in derselben Haltung vor dem PC, das nehmen Hände und Arme irgendwann übel», so Aegler.

Erstaunlicherweise gebe es einen Zusammenhang zwischen Stress und Schmerzen in den Händen. «Stress kann diese begünstigen», erklärt Aegler. Dies sei auf eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zurückzuführen, die sich ungünstig auf den Sehnen- und Muskelapparat auswirke, wenn diese zusätzlich auch noch dauerhafter und starker Belastung ausgesetzt seien. Pathologisch liessen sich manche Muskelveränderungen wohl bisher nicht erklären, so die Therapeutin. Aber auch Soziologen beschäftigten sich mit dem Thema. «Sie haben herausgefunden, dass Menschen, die permanent unter Stress stehen, sehr häufig Symptome von Sehnencheidenentzündungen zeigen.»

**Mausfinger vom «Scrollen»**

Durch die ständige Arbeit am Computer leiden immer mehr Menschen am so genannten Mausfinger. Viele Berufsgruppen müssen nicht nur tippen, sondern auch besonders viel «scrollen», erklärt Aegler. Der Zeigefinger macht immer die gleiche Bewegung, was auf Dauer zu einer Überlastung spezifischer Muskeln führen kann. «Die Schmerzen können bis in den Unterarm ausstrahlen», so Aegler.

Der erste Schritt in der Prävention sei eine grundlegende Verhaltensänderung und ein Arbeitsplatz, der es ermöglicht, öfters die Positionen zu wechseln, rät Aegler. «Es gibt Unternehmen, die darin schon sehr vorbildlich sind, ihren Mitarbeitern gesundheitsfördernde Arbeitsplätze zur Verfügung stellen.»

Aegler erinnert sich an eine Klientin, die mit sehr starken Schmerzen, Rötungen und Schwellungen an den Händen in ihre Praxis kam und die ihr die Wechselwirkung mit hoher Belastung verdeutlicht hat. Die junge Frau war in einer leitenden Position und hatte ziemlich viel Stress. Sie reduzierte ihre Arbeitszeit zunächst für zehn Tage. «Dann begann es ihr deutlich besser zu gehen», erzählt Aegler. Als sie wieder voll in den Beruf einstieg, kamen die Beschwerden zurück. «Mit der Zeit wurde der Klientin klar, dass sie auch beruflich einiges ändern musste. Was sie auch tat – und die Beschwerden verschwanden dann ganz.»

SABINE SCHRITT  
redaktion.ch@mediaplanet.com

SINIKA JENNI  
redaktion.ch@mediaplanet.com

# Wunderwerk Hand: Ein komplexes und anfälliges System

■ **Frage:** Ist eine Operation bei Handproblemen immer die einzige Lösung?

■ **Antwort:** Durch eine neue Injektionstherapie kann bei einigen Krankheitsbildern eine Operation vermieden werden.

Solange sie funktionieren, nehmen wir sie kaum wahr: Unsere Hände. Sie sind als unser wichtigstes Werkzeug ständig im Einsatz, meistens über viele Jahre ohne Probleme. Aber sie sind nicht unzerstörbar. «Es handelt sich um ein hochkomplexes Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Sehnen, vergleichbar mit einer hochwertigen fein-

mechanischen Uhr», erklärt Chirurg und Handspezialist Dr. Enrico Pöschmann. Leider hätten die meisten Menschen für ihre Hände kein grosses Bewusstsein. «Auf eine teure Uhr passen sie meistens besser auf.»

**Häufige Leiden**

Ist das komplexe Wunderwerk Hand gestört, kommt es zu Beschwerden und Bewegungseinschränkungen. Viele Patienten suchten den Arzt jedoch zu spät auf, sagt Pöschmann, mit der Folge, dass die Krankheit sich verschlimmere oder sogar chronisch werde. Die weitest häufigste Erkrankung an der Hand sind Sehnencheidenentzündungen. «Hier ist aber in der Regel keine Operation notwendig.» Meistens sei bereits eine Ergotherapie erfolgreich.

In seiner Praxis führt Pöschmann häufig Operationen von Karpaltunneln durch. Beim so genannten CTS (Karpaltunnelsyndrom) handelt es sich um eine Verengung im Hohlhandtunnel, durch

den die Fingerbeugesehnen und der Hauptnerv laufen. Das kann sich durch eingeschlafene und kribbelnde Finger äussern und zu einer Problematik in der Feinmotorik führen. Der Nerv kann dann ambulant operativ «befreit» werden.

Eine weitere häufige Erkrankung ist der Morbus Dupuytren, der sich durch das Einziehen der Finger, meistens den vierten und fünften, bemerkbar macht. Die Finger können aufgrund eines entzündlichen Bindegewebes nicht mehr vollständig gestreckt werden. Zu den Ursachen laufen die Forschungen laut dem Experten derzeit auf Hochtouren. «Mittlerweile geht man davon aus, dass eine genetische Veranlagung vorliegt.» Durch eine Operation wird das erkrankte Gewebe entfernt.

**Neue Behandlungsmethode**

Gerade bei Morbus Dupuytren habe sich als Alternative zur Operation eine Injektionstherapie bewährt, die aber ausschliesslich von Spezialisten durchgeführt werden dürfe, erklärt Pöschmann.

henden werden dunkler. Die restlichen Flecken können durch Hormonschwankungen, schlecht heilende Aknenarben oder lichtsensibilisierende Substanzen wie Alkohole, Parfums oder essenzielle Öle entstehen.

**Je früher die Behandlung, umso erfolgreicher**

Wichtig ist vor einer Behandlung die Unterscheidung und Abgrenzung von gutartigen oder auch bösartigen braunen Flecken wie «Alterswarzen» oder verschiedenen Hautkrebs-Formen, so Dr. med. Daniel A. Fuchs, Facharzt für Dermatologie in Zürich.

**Verschiedene Methoden führen zum Ziel**

Die braunen Flecken verschwinden leider nicht von selbst. Die Wahl der Me-

thode hängt vom Alter der Flecken, der Lokalisation und der Erfahrung des Arztes mit den verschiedenen Methoden ab. Grundsätzlich ist zu sagen: Je älter, je dunkler und je tiefer, desto schwieriger und aufwändiger ist es, die Flecken zu entfernen. Externe Cremes mit bleichenden Substanzen wie Vitamin C etc. wirken, wenn die Flecken noch jung und eher hell sind. Kryotherapie wird meistens für die Entfernung heller, isolierter Flecken eingesetzt. Dabei wird verflüssigter Stickstoff bis -190 °C lokal angewendet. Die Flecken röten sich und es entsteht eine Ver-schorfung, die nach 10 bis 12 Tagen abfällt.

Auch Behandlungen mit Lasertechnologien sind möglich: Laser Q-switched pulversiert durch zielgerichtete Lichtimpulse das Pigment in kleinste

Teile, welche durch Immunzellen der Haut abtransportiert und verdaut werden. Auch Peellings werden erfolgreich eingesetzt: Es gibt verschiedene medizinische Peellings, die insbesondere bei grossflächigen Flecken wie beim Melasma oder bei vielen Flecken eine aufhellende Wirkung haben.

**Hauptpflege zur Verhinderung von Pigmentflecken**

Im Alltag empfiehlt sich eine Tagespflege mit SPF 15 bis 20: am Strand und in den Bergen schützt man sich mit einem SPF 30 bis 50, den man alle zwei Stunden erneuert. Auf das Sonnenbad sollte während der Mittagszeit verzichtet werden.



**Dr. med. Enrico Pöschmann**  
Spezialist für Handchirurgie, Facharzt für Chirurgie und Facharzt für Unfallchirurgie im Kompetenzzentrum Seechirurgie

# Behandlung von Altersflecken

■ **Frage:** Welches ist das beste Mittel zur Verhinderung von Altersflecken?

■ **Antwort:** Für die Haut ist ein adäquater Schutz vor übermässiger Sonnenbestrahlung die beste Prophylaxe.

Im mittleren bis höheren Alter entstehen Altersflecken laut Dermatologen zu rund 63% durch die Sonne. Altersflecken sind somit oft echte Pigmentflecken. Daher empfiehlt sich ein passender Sonnenschutz für den entsprechenden Hauttyp. Risikogruppen für sonnenbedingte Altersflecken sind Personen, welche häufig im Freien arbeiten müssen, hellhäutige Menschen und Personen, welche beim Sonnenbaden vermehrt Sonnenbrand einfangen. Bei jedem Sonnenbrand entstehen weitere Flecken und die beste-

SABINE SCHRITT  
redaktion.ch@mediaplanet.com