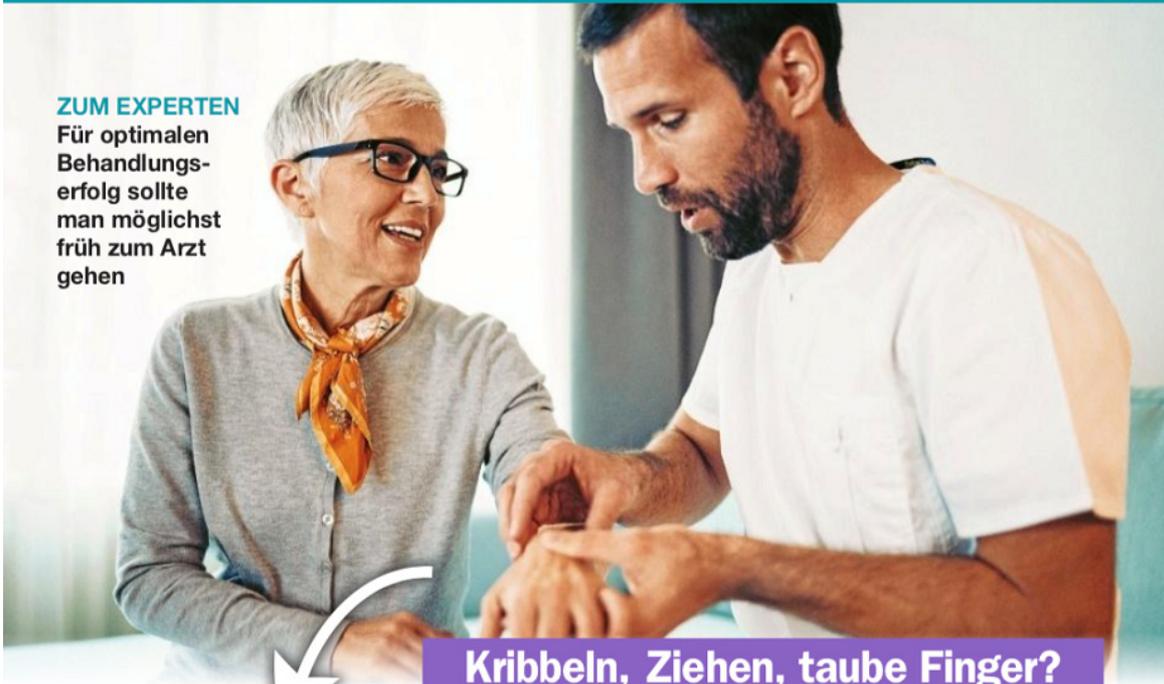


## ZUM EXPERTEN

Für optimalen Behandlungserfolg sollte man möglichst früh zum Arzt gehen



Kribbeln, Ziehen, taube Finger?



# KARPALTUNNEL-SYNDROM wirksam behandeln

**D**as hat wohl jeder schon mal erlebt: Man wacht mitten in der Nacht mit einem tauben Gefühl in der Hand auf. Die Finger prickeln, manchmal lassen sie sich gar nicht mehr bewegen. Meist ist es harmlos, wenn die Hand „eingeschlafen“ ist. Tritt das Kribbeln jedoch wiederholt auf, kann es sich auch um ein Karpaltunnel-Syndrom handeln.

● **Ursache.** Das Missempfinden verursacht ein eingeklemmter Nerv im unteren Teil des Handgelenks (Karpaltunnel). Eine Sehnenscheiden-Entzündung oder überschüssiges Gewebewasser kann die Ursache für die Enge sein. Später strahlen die Schmerzen bis in den Arm hinein aus.

● **Test.** Am besten geht man mit solchen Beschwerden zu einem Neurologen. Er misst die Reizleitung des Nerven im Handgelenk. Ein geschädigter Nerv überträgt die Impulse langsamer.

● **Arznei.** Bei leichten Beschwerden wird zunächst versucht, mit einer konservativen Therapie die Symptome zu lindern. Dabei hemmen Schmerzmittel (nicht-steroidale Antirheumatika) oder Kortison die Entzündung. Im Anfangsstadium hilft es auch, zu kühlen, etwa unter fließendem Wasser. Zusätzlich kann das Einreiben mit hoch dosierter Arnika-salbe Linderung verschaffen.

● **Entlastung.** Dank spezieller Bandagen (z.B. „CarpaStretch“, [www.carpastretch.com](http://www.carpastretch.com)) sollen sich die Beschwerden tragefreundlich beheben lassen. Bei der Anwendung der Dehn-Bandage wird

das Karpalband, das sich über den Tunnel spannt, aufgedehnt, der Nerv entlastet. Eine anfängliche Trainingszeit von maximal einer Stunde pro Tag kann ab der zweiten Woche erhöht werden. Eine Studie\* bestätigte die Wirkung.

## Dehnbandage statt Operation

● **Eingriff.** Wenn konservative Therapien über längere Zeit keine Besserung bringen, kann eine Operation helfen. Dazu nimmt der Chirurg per Endoskop ein oder zwei Hautschnitte an der Einengung des Karpaltunnels vor, um das Deckband zu durchtrennen. Es wächst anschließend wieder zusammen, lässt aber dem darunterliegenden Nerv mehr

Raum. Der Eingriff dauert meist nur 30 Minuten, er wird ambulant durchgeführt und von den Kassen bezahlt. Mehr dazu im Internet, z.B. auf [www.gelenk-klinik.de](http://www.gelenk-klinik.de).



**AUFDEHNEN**  
Die Bandage wird anfangs eine Stunde pro Tag angelegt, ab der zweiten Woche wird die Tragedauer erhöht

\*Studie: MNJ (Malang Neurology Journal), 2019