BG Klinikum
Hamburg

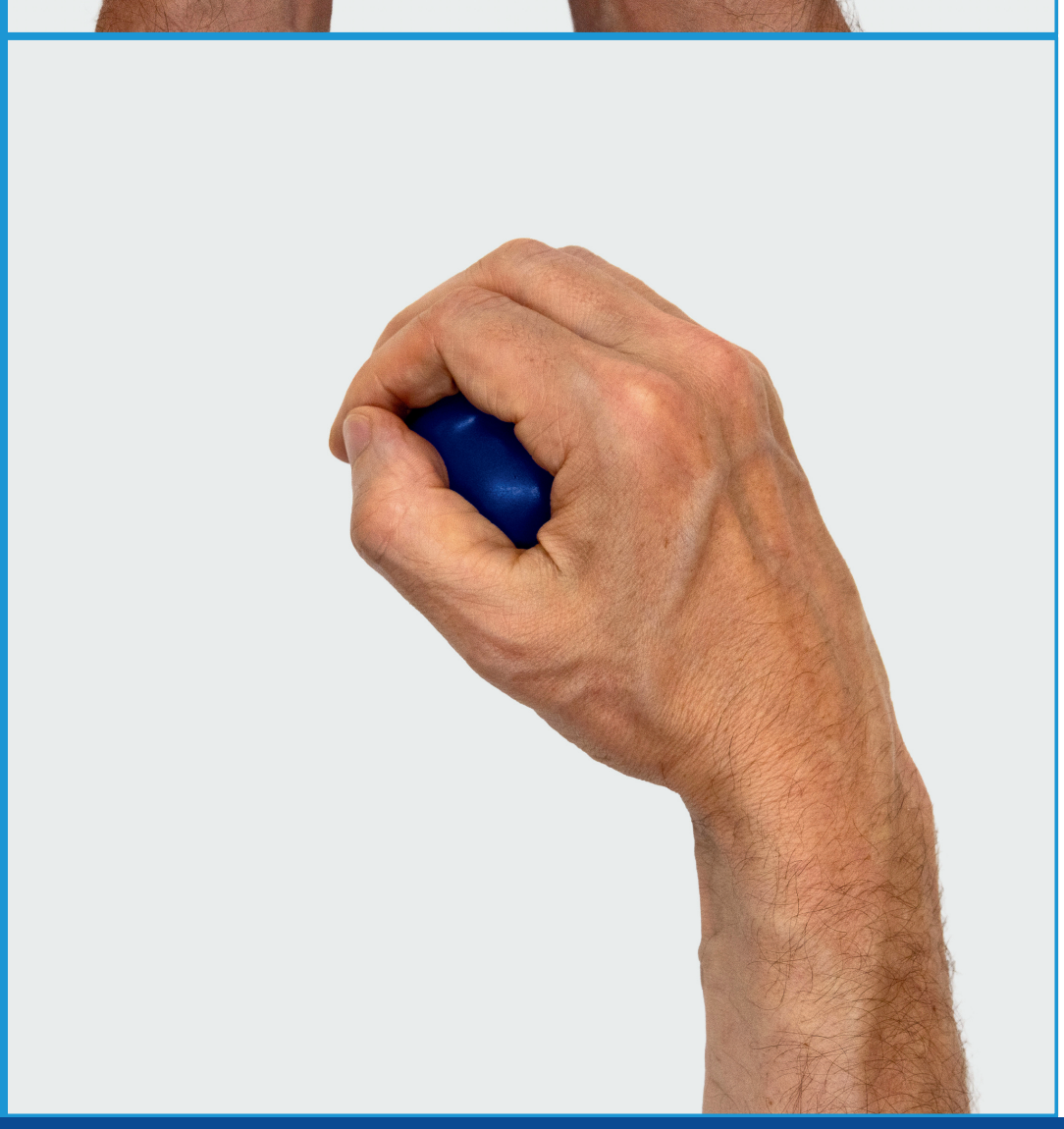
Rhizarthrose

Übungen für Patientientinnen und Patienten









Anatomie
Das Daumensattelgelenk ermöglicht unserer Hand eine Vielzahl von Bewegungsrichtungen. Dies gewährleistet das Greifen, Handhaben und Nutzen von Gegenständen mit großer Krafteinwirkung sowie feinste Tätigkeiten des Daumens.

Diese besonderen Fähigkeiten des Daumens können allerdings dazu beitragen, dass eine weniger optimale Belastung der Gelenkflächen entsteht und die Gelenkflächen einem punktuellen Druck ausgesetzt sind. Dies kann zu strukturellen Veränderungen der Gelenkflächen führen. Wenn man mit der Daumenspitze einen Druck von 1 kg ausübt, wirken auf das Sattelgelenk bis zu 10 kg Kraft. Und vor allem wenn es schon zu einer Arthrose gekommen ist, weicht das Sattelgelenk durch Überstreckung aus und erhöht somit zusätzlich den Druck für die Gelenkfläche.

Es gilt jedoch: Bei vielen Personen treten altersbedingte Anpassungen der Gelenkflächen im Laufe des Lebens auf, diese führen jedoch nicht in allen Fällen zu Beschwerden wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, auch wenn diese im Röntgenbild nachgewiesen werden können!

Das Gelenk wird von einigen Bändern und Muskeln gestützt und geführt. Eine trainierte und ausbalancierte Muskulatur trägt demnach zu einem gesunden Gelenk bei.
Hieraus leitet sich die Bedeutung der geschilderten Maßnahmen ab, die auch durch eine Vielzahl von Studien belegt wird.

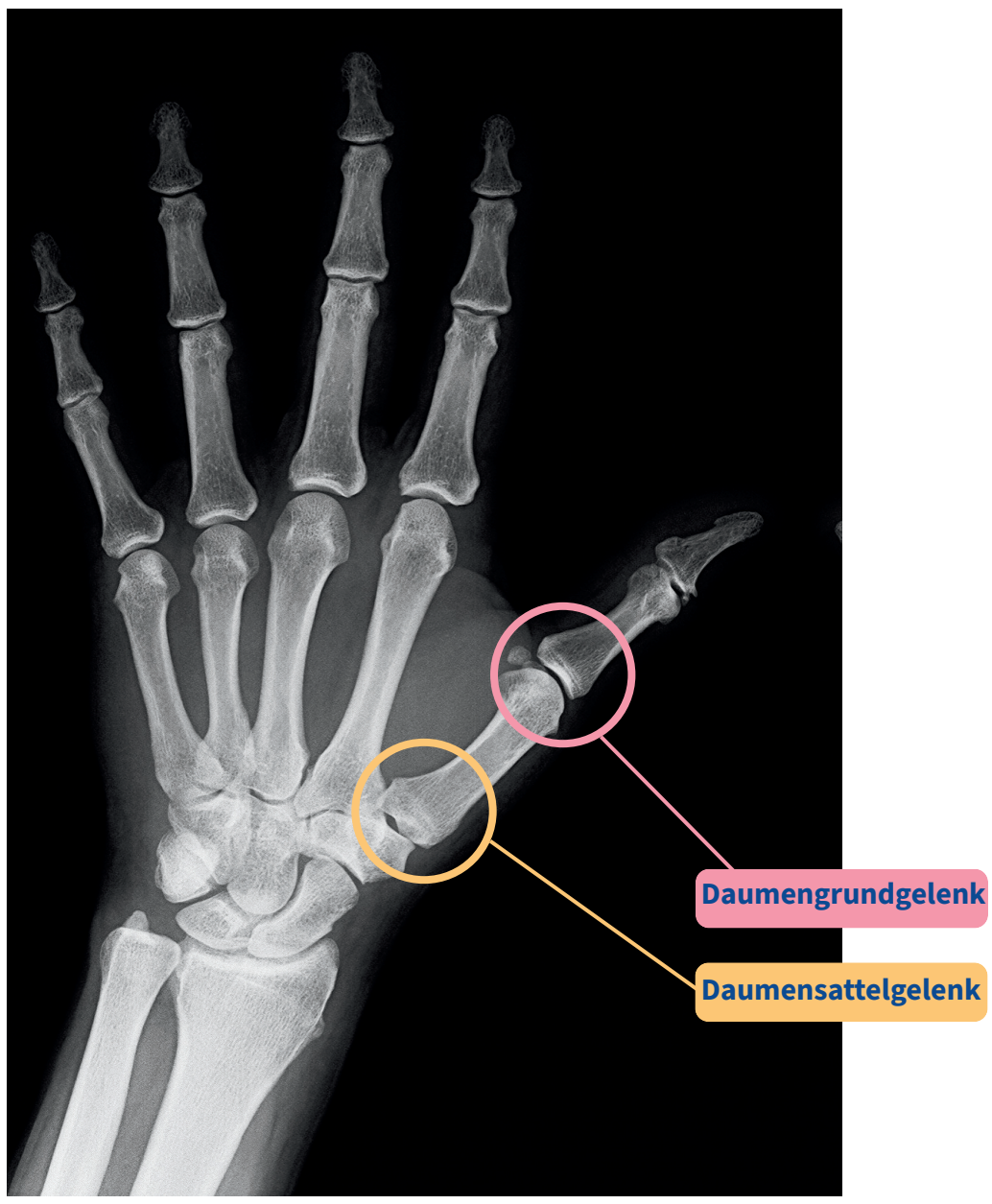


Abb. 1: Anatomie Daumensattelgelenk

Umgang im Alltag

Wenn Einschränkungen durch eine Rhizarthrose vorhanden sind, hilft es eine Mischung aus gut dosierter Belastung und einer funktionellen Entlastung durch Hilfsmittel zu erarbeiten. Ziel ist es, möglichst alle gewünschten Alltagsaktivitäten mit geringer Schmerzbelastung durchführen zu können:

Hierfür helfen folgende Tipps:

Arbeiten Sie mit möglichst großflächig verteilter Belastung, z.B.:

- beidhändiges Greifen (z.B. beim Eingießen aus einer Kanne)
- vermeiden von Druckspitzen (z.B. beim Öffnen eines Verschlusses: Umgreifen mit allen Fingergelenken in gebeugter Stellung, nicht Überstrecken des Daumengrundgelenks)
- vermeiden von Dauerbelastungen (nicht länger als 15 Min. Stricken am Stück oder am Smartphone nicht nur mit dem Daumen scrollen, sondern auch mal mit dem Zeigefinger)
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie z.B.:
  - Griffverdickungen (bei Stiften, Besteck)
  - Hebel zum Öffnen von Verschlüssen

Schienenversorgung

Als hilfreich für die Entlastung von Fehlhaltungen der Daumengelenke haben sich vorgefertigte oder maßgefertigte Lagerungsschienen erwiesen.

Wenn ausschließlich das Daumensattelgelenk schmerzhaft ist, reicht eine Mittelhand-Daumen-Schiene aus. Diese führt das Gelenk in eine leicht abgespreizte Stellung und ermöglicht dadurch ein achsengerechteres Greifen.



Wenn sich das Grundgelenk des Daumens bereits in überstreckter Ausweichstellung befindet, sorgt eine Daumengrundgelenksschiene für eine Entlastung der Überstreckung.
Über das Endgelenk ist ein physiologisches Greifen möglich, sodass eine wohltuenden Traktion (Zug) des Grundgelenks entsteht.

Die Daumengrundgelenksschiene hat sich auch als Lagerung über Nacht bewährt und führt nachweislich zu einer deutlichen Schmerzreduktion.

Der Effekt tritt aber erst nach einer Zeit von ca. drei Monaten am deutlichsten auf.
Wichtig ist, dass ausschließlich die betroffenen Gelenke gelagert werden. Orthesen, die das Handgelenk mit einschließen oder den gesamten Daumen umfassen, führen zu einem Abbau der Muskulatur und erhöhen die Wahrscheinlichkeit von anhaltendem Schmerz.

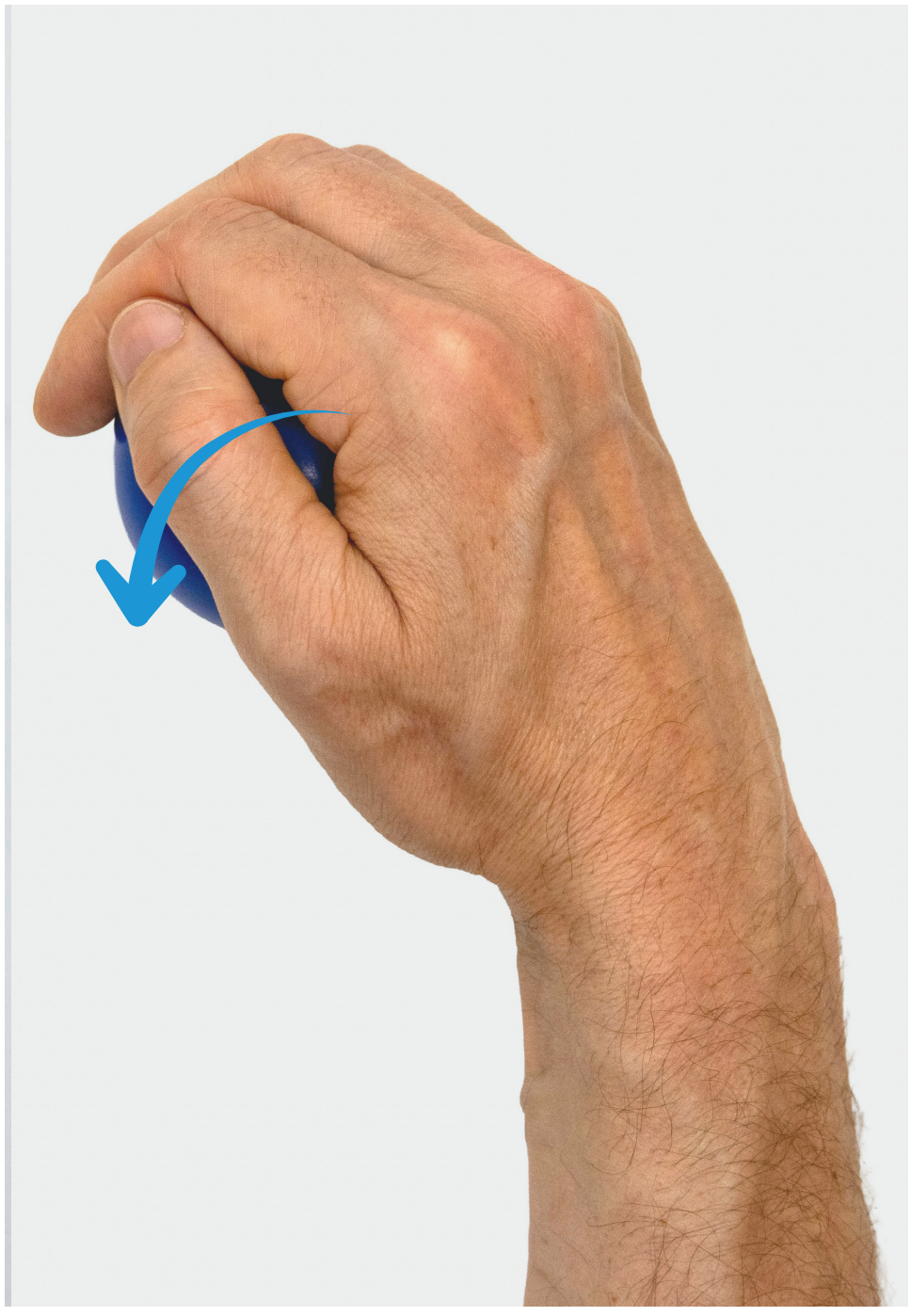


Übungen

Führen Sie die folgende Eigenübungen zum Erhalt von Kraft und Beweglichkeit regelmäßig durch.

1

Umfassen Sie den Ball mit allen Fingern und dem Daumen. Gleiten Sie mit dem Daumen über den Ball von den Fingern weg und wieder ran.





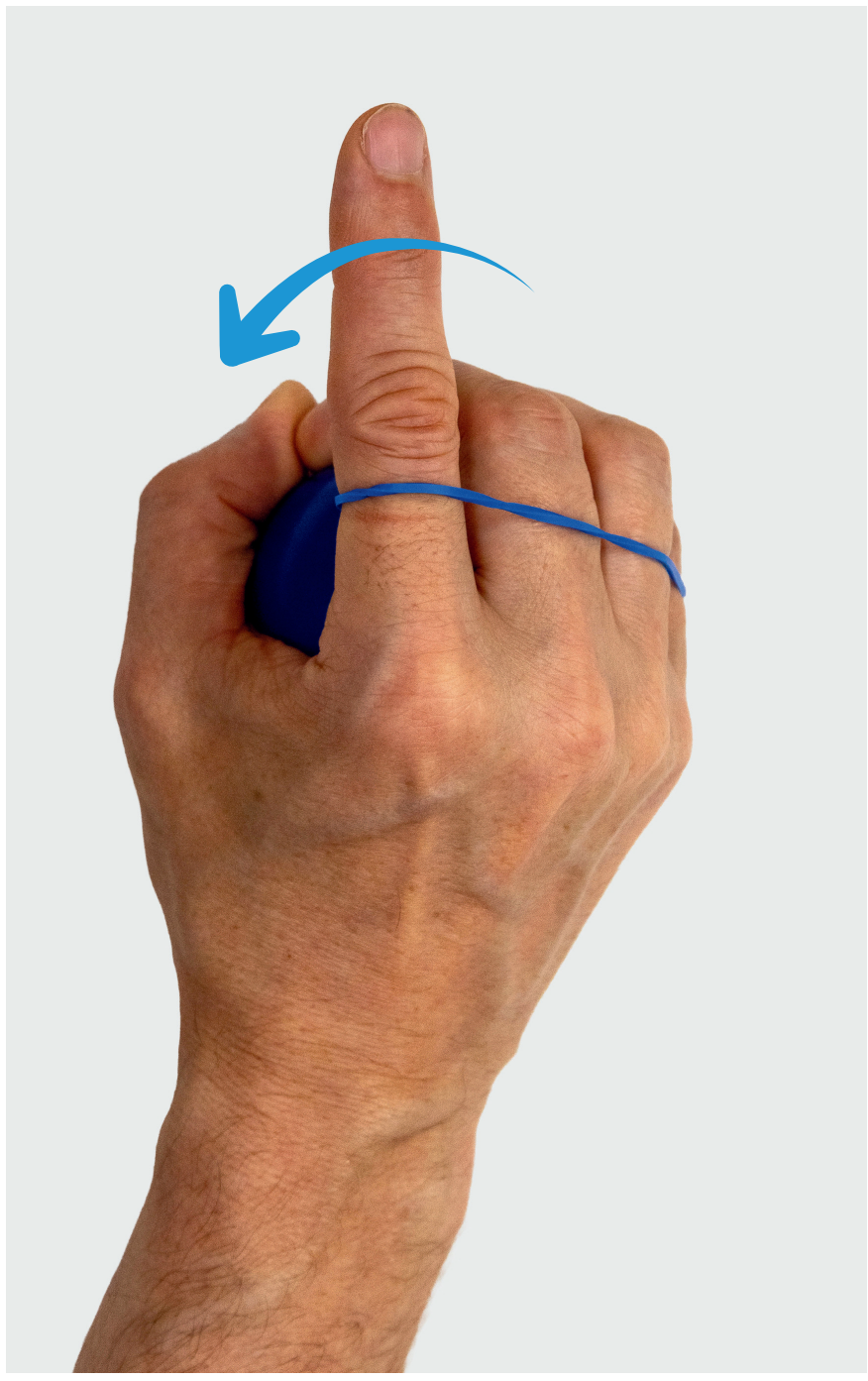
2

Legen Sie das Gummiband um die Mittelhand und den Daumen. Spreizen Sie dann den Daumen kontrolliert zur Seite ab.



3

Umfassen Sie den Ball mit allen Fingern. Legen Sie das Gummiband um die Finger. Heben Sie nun den Zeigefinger nach oben an.





4

Greifen Sie den Daumen flächig und üben einen leichten, angenehmen Zug auf das Gelenk aus.



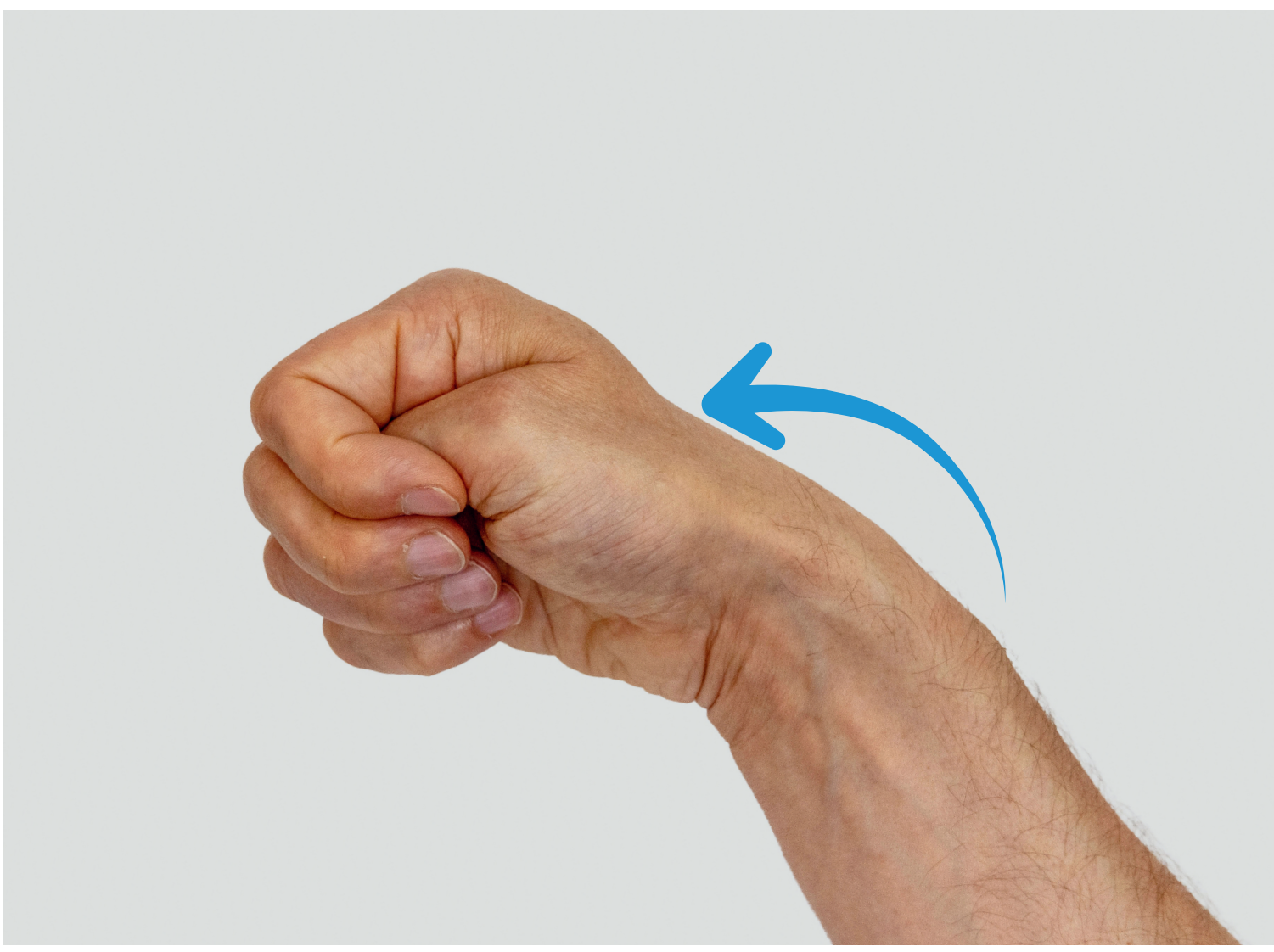
5

Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger in die Schwimmhaut und massieren Sie die Muskulatur aus.



6

Machen Sie eine Faust mit Daumeneinschluss. Bewegen Sie nun die Faust schmerzfrei Richtung Kleinfinger und Handinnenfläche. Halten Sie den Zug kurz und lösen die Bewegung wieder auf.



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns:

Telefon: ***040 7306- 3652***

E-Mail: ***HPMC-BV_Therapie@bgk-hamburg.de***

Handsprechstunde

Helfen diese Tipps zu den Übungen, Schienen und dem Umgang im Alltag langfristig nicht weiter, bestehen weitere Möglichkeiten.
Kontaktieren Sie hierfür gerne unsere Handchirurginnen und Handchirurgen in der Handsprechstunde.

Ergänzend zu den Inhalten finden Sie auf unserem YouTube-Kanal weitere **Übungen und praktische Anleitungen**. Scannen Sie einfach den QR-Code und folgen Sie den Videoanleitungen, um die Übungen Schritt für Schritt durchzuführen.

Konzeption und Redaktion:
Marie Stroetmann und Markus Mahl

UKM-BGKH-F-383