



**FÜR
UNSERE NÄCHSTE
GRATISBROSCHÜRE**

SMS an 488:
give rheumaliga 5

Schon 5 Franken helfen,
damit wir unsere Bro-
schüren auch weiterhin
kostenlos abgeben
können.

Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Mit freundlicher
Unterstützung von
IBSA Institut Biochimique SA



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

D 1050/8'000/OD/04.2021



© JackValley, iStock



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

“Schützen Sie Ihre Gelenke. Lernen Sie gelenkschonende Verhaltensweisen und zögern Sie nicht, clevere Hilfsmittel zu nutzen.”

“Handscherzen sind ein Warnsignal. Unbehandelte Beschwerden können zu bleibenden Einschränkungen und Behinderungen führen.”

“Gehen Sie zum Arzt, wenn Ihre Handscherzen trotz Hausmitteln binnen 14 Tagen nicht abklingen.”



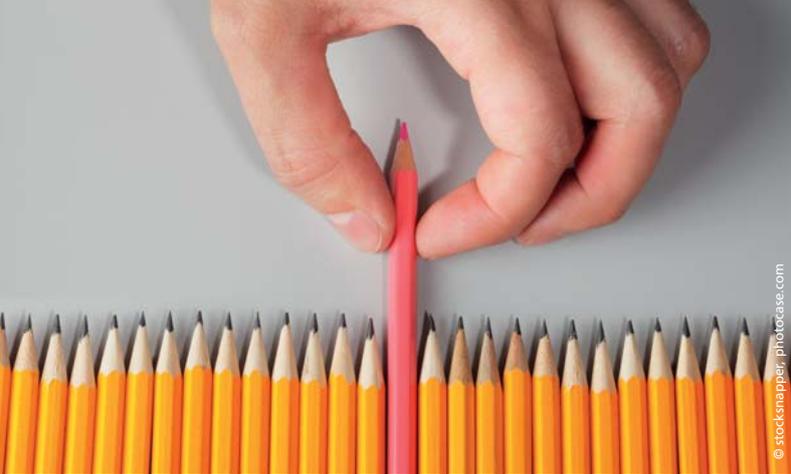
© michakloetwijk, iStock

Rheuma in den Händen

Haben Sie Schmerzen in den Fingern, im Daumen oder im Handgelenk? Und ist die Bewegung eingeschränkt? Das könnte Rheuma sein.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen kurzen Überblick über häufige rheumatische Erkrankungen der Hände wie Arthrose, Arthritis, Gicht, Pseudogicht und Weichteilrheuma. Ob Sie tatsächlich Rheuma haben, geht im Einzelfall aus der Krankheitsgeschichte und der ärztlichen Untersuchung hervor. Diese Broschüre ersetzt keinen Arztbesuch.

Erfahren Sie ab Seite 19, wie Sie Ihre Hände schützen, entlasten, wahrnehmen und verwöhnen können.



© stocksnapper, photocase.com



© loonger, iStock

Das geniale Greif- und Tastwerkzeug

Die Hand ist das Schweizer Sackmesser der menschlichen Evolution. Genial gemacht, vielseitig einsetzbar.

Besonders raffiniert ist die weitgehende Auslagerung der Muskeln. Denn in der Hand selber finden sich nur kurze, vor allem für die feinen Bewegungen zuständige Muskeln. Die hauptsächliche Energie zum Greifen und Kneifen, Drücken und Drehen, Ziehen und Zupfen holt die Hand hingegen aus dem Unterarm. Lange Sehnen übertragen die Bewegung und die Kraft der Unterarmmuskeln bis in die Fingerspitzen.

Genial an der menschlichen Hand ist auch die Gegenüberstellung des Daumens zu den übrigen Fingern. Sie macht den sogenannten Präzisionsgriff möglich, wobei Daumen und Zeigefinger wie eine Pinzette zusammenspielen.

Arthrose der Fingergelenke

Die häufigste Ursache von Handschmerzen ist eine Arthrose. Der Begriff meint schmerzhafte Abnutzungserscheinungen an Gelenken. Oft sind mehrere Fingergelenke betroffen; man spricht dann von einer Fingerpolyarthrose. Die Wahrscheinlichkeit, ab einem gewissen Alter an einer Arthrose zu erkranken, ist gross. Jede dritte Person über fünfzig Jahren ist von einer Fingerpolyarthrose betroffen – mehrheitlich Frauen.

So entsteht eine Arthrose

Gesundes Knorpelgewebe sorgt für eine reibungsarme Gelenkbewegung und dämpft Druck und Stösse. Charakteristisch für eine beginnende Arthrose sind belastungsabhängige Gelenkschmerzen. Bei zunehmendem Abbau des Knorpels reibt Knochen auf Knochen. Die fortgeschrittene Arthrose verursacht starke Bewegungsschmerzen, Reizungen und steife Gelenke. Es kommt auch zu knöchernen Auswachsungen.



© Kristo - Gotthard Hunor, Dreamstime.com



© demarco-media, iStock

Arthritis der Hand

Verschleiss und Vererbung

Da die Arthrose mit zunehmendem Alter häufiger auftritt, bezeichnet man sie gerne als eine Verschleisserkrankung. Was aber nicht heisst, dass sich der Gelenkverschleiss durch Schonung verhindern liesse. Ganz im Gegenteil: Körperlich wenig aktive Menschen leiden sehr viel mehr an einer Arthrose als solche, die sich gerne und viel bewegen. Zusätzlich zum Alter und zur Überbelastung spielen Erbfaktoren eine Rolle. Oder eine Arthrose rührt von einer früheren Gelenkverletzung her, z.B. einem Knochenbruch.

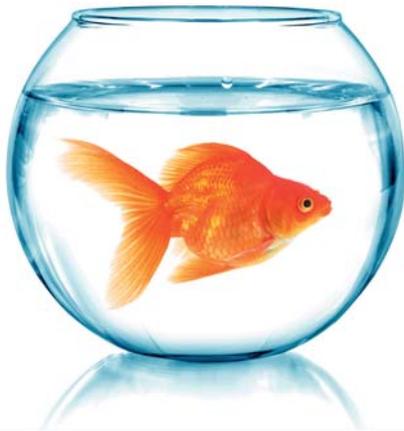
Rhizarthrose

Auffällig viele ältere Frauen leiden an der häufigsten degenerativen Erkrankung der Hand, der sogenannten Rhizarthrose (Arthrose des Daumensattelgelenkes). Man nimmt an, dass Hormonveränderungen nach der Menopause die Bänder lockern und das Gelenk destabilisieren.

Unter einer Arthritis versteht man entzündliche Erkrankungen der Gelenke. Das betroffene Gelenk schwillt an, überwärmt sich, schmerzt und ist nur noch beschränkt funktionsfähig. Ohne angemessene Behandlung führen die Entzündungen zu bleibenden Schäden. Arthritis in den Händen kann die einfachsten Tätigkeiten im Alltag massiv einschränken.

Rheumatoide Arthritis (RA)

Die am weitesten verbreitete Form von Arthritis ist die Rheumatoide Arthritis (RA). Gegen 1% der Bevölkerung ist davon betroffen. Mit einem Anteil von gegen 70% erkranken überwiegend Frauen. Die RA befällt vor allem die kleinen Fingergelenke, und zwar symmetrisch, also gleichzeitig an der linken und der rechten Hand. Ein weiteres typisches



© Rose_Carson, iStock

© fantom_rf, fotolia.com



Kennzeichen der RA sind steife Finger am Morgen. Die grosse Gefahr einer RA liegt darin, dass sie betroffene Gelenke völlig zerstören kann. Deshalb ist es wichtig, die Erkrankung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Psoriasis-Arthritis

Die Psoriasis-Arthritis kombiniert eine Schuppenflechte (Hauterkrankung) mit Entzündungen der Gelenke, der Wirbelsäule und der Weichteile. Häufig befällt sie die Fingergelenke, und zwar eher asymmetrisch, d.h. entweder ausschliesslich oder vorwiegend die Finger der linken oder der rechten Hand. Charakteristisch für die Psoriasis-Arthritis sind Verdickungen der Finger und Veränderungen der Finger- und der Zehennägel.

Bakterielle Arthritis

Eine akute Gelenkentzündung kann durch das Eindringen von Bakterien entstehen. Deshalb sollte man nach einem blutigen Tierbiss (Hund, Katze usw.) in die Hand unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Arthritis oder Arthrose?

Ob Gelenkschmerzen auf eine Arthritis oder eine Arthrose hindeuten, lässt sich mit wenigen Testfragen gut herausfinden. Sie finden den Online-Test unter www.gelenk-schmerzen.ch



© Hayri Er, iStock

© sverea, iStock



Gichtschmerzen

Die Gicht ist eine sehr schmerzhafte Gelenkerkrankung, ausgelöst durch Ablagerungen von Harnsäurekristallen. Klassischerweise befällt der erste Gichtanfall den Fuss. Doch kann die Gicht genauso gut im Handgelenk oder in einzelnen Fingergelenken auftreten. Dabei können sich in Ohrläppchen, Ellbogen oder auch Fingern Gichtknoten bilden. 80% der Gichtpatienten sind männlichen Geschlechts. Keine andere Form von Rheuma bringt es auf einen höheren Männeranteil.

Was hilft bei Gicht?

Die akuten Schmerzen eines Gichtanfalls lassen sich mit entzündungshemmenden Medikamenten und Quarkwickeln lindern. Um weitere Gichtschübe zu verhindern, gilt es, der Gicht den Boden zu entziehen. Das heisst, man muss dafür sorgen, dass im Körper weniger Harnsäure vorhanden ist.

Gichtbetroffene können die Senkung des Harnsäurespiegels durch eine Ernährungsumstellung unterstützen. Denn die Menge an Harnsäure im Körper ist abhängig von der Ausscheidungskapazität der Nieren und der Aufnahme von Purinen durch die Ernährung. Besonders viele Purine stecken in Fleisch, Innereien, Meeresfrüchten sowie im Bier.



Pseudogicht – eine Gelenkverkalkung

Die Pseudogicht (Chondrokalzinose) ist keine Form von Gicht, aber dieser doch in vieler Hinsicht ähnlich. Sie entsteht, wenn sich in Gelenken Kalziumkristalle ablagern, z.B. im Handgelenk. Bei einer Pseudogicht verkalken also die Gelenkknorpel. Die Kalkablagerungen wirken wie Schmirgelpapier auf den Knorpel und zerstören ihn.

Die Pseudogicht kann zu starken Gelenkschmerzen, Schwellungen und weiteren Beschwerden wie z.B. Fieber führen. Doch es gibt auch Betroffene mit Kalkablagerungen, die beschwerdefrei bleiben.

Der Krankheitsverlauf einer Pseudogicht ist individuell sehr verschieden. Im Endeffekt gleichen die chronischen Gelenksbeschwerden denen einer Arthrose. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter.

Vielfältiges Weichteilrheuma

Nicht nur Gelenke, sondern auch Muskeln, Sehnen, Bänder und Schleimbeutel – alles weiche Strukturen – können von Rheuma betroffen sein. Unter den Begriff «Weichteilrheuma» fallen Sportverletzungen wie z.B. der «Skidaumen» (Bänderriss durch einen Skiunfall) ebenso wie Überlastungssyndrome. Bei diesen führen wiederholte einseitige Tätigkeiten, wie sie beim Putzen, am Computer oder beim Tippen auf dem Handy vorkommen, auf die Dauer zu chronischen Überreizungen und Schädigungen.

Sehnenscheidenentzündung

Starke ziehende und stechende Handgelenkschmerzen können von einer Sehnenscheidenentzündung verursacht werden. Auslöser sind Sportverletzungen, eine bakterielle Infektion oder eine Arthritis. Auch die Überlastung des Handgelenks durch Fehlhaltungen oder monotone manuelle Tätigkeiten können die Erkrankung auslösen. Behandelt wird eine Sehnenscheidenentzündung mit Schienen, Verbänden sowie entzündungshemmenden Salben und Medikamenten.



Was tun bei Handschmerzen?

Ebenso wichtig sind Verhaltensänderungen, die in der Ergotherapie gelernt und geübt werden.

Ganglien

Unter Ganglien versteht man Ausstülpungen (Zysten) an Gelenkkapseln oder Sehnenscheiden. Sie kommen sowohl in der Handwurzel wie an den Fingern vor. Die Ursache von Ganglien ist unbekannt. Sie können sich spontan zurückbilden. Eine Therapie ist empfohlen, wenn Ganglien schmerzen.

Karpaltunnelsyndrom

Anfangs kann das nächtliche Einschlafen einer Hand auf ein Karpaltunnelsyndrom hindeuten, später Kribbeln, Taubheitsgefühle und Schmerzen. Die Beschwerden rühren daher, dass ein bestimmter Nerv der Handwurzel eingeengt und durch Druck geschädigt wird. Das Karpaltunnelsyndrom ist eine vergleichsweise häufige Erkrankung der Hand. Sie lässt sich mit Schienen, Bandagen und Injektionen behandeln. Selten ist ein chirurgischer Eingriff nötig.

Als Faustregel beherzigen Sie folgende drei Ratschläge:

Warnzeichen ernst nehmen.

Handschmerzen sind ein Warnsignal. Unbehandelte Beschwerden können zu bleibenden Einschränkungen und Behinderungen führen. Darum ist es wichtig, sich um Handschmerzen wirklich zu kümmern.

Handschmerzen frühzeitig abklären.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Ihre Handschmerzen trotz Hausmitteln binnen 14 Tagen nicht abklingen. Zu den gängigen Hausmitteln zählen Salben und Umschläge mit kühlender, schmerzstillender und entzündungshemmender Wirkung sowie ein Linsenbad (siehe S. 22).

Finger- und Handgelenke entlasten.

Schützen Sie Ihre Gelenke, statt auf die Zähne zu beissen. Lernen Sie gelenkschonende Verhaltensweisen und zögern Sie nicht, clevere Hilfsmittel zu nutzen. Sie finden einige ab S. 24.



© Alexei Cruglicov, iStock



© ruizluquepaz, iStock

Spezialisten für Erkrankungen der Hand

Erste Anlaufstelle bei Handschmerzen ist der Hausarzt bzw. die Hausärztin. Er oder sie entscheidet darüber, ob und wann Kolleginnen und Kollegen aus anderen Disziplinen beigezogen werden müssen.

Rheumatologie

Die in hohem Masse bewegliche Hand ist ein Teil des Bewegungsapparates. Erkrankungen des Bewegungsapparates heissen Rheuma. Darum fallen die meisten Erkrankungen der Hände in die fachärztliche Domäne der Rheumatologie. Davon ausgenommen sind Nervenerkrankungen (Neurologie) und Hautkrankheiten (Dermatologie).

Handchirurgie

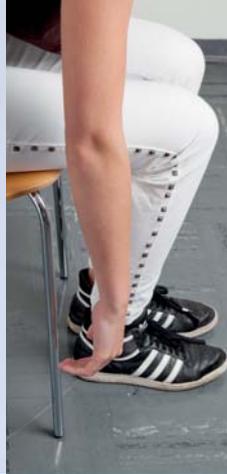
Die Hände vereinen auf engstem Raum eine Fülle von Strukturen und Funktionen, die durch Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen geschädigt sein können. Deshalb verfügen alle Kantons- und Universitätsspitäler der Schweiz über spezialisierte Teams für Handchirurgie.

Ergotherapie und Physiotherapie

Nebst der ärztlichen Behandlung helfen Physiotherapeuten und speziell Ergotherapeuten, die Hände wieder fit für den Alltag zu machen. Sie fördern die Sensibilität der Hand und das Bewusstsein für deren Bewegungen. Sie lehren gelenkschonendes Verhalten und informieren über Hilfsmittel sowie die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes.



© Olga Saepgina, Dreamstime.com



Von Kinderhänden lernen

Schauen Sie sich die Händchen eines Kleinkindes an: Sie sind gewölbter als bei uns Erwachsenen. Unsere Hand flacht im Laufe des Lebens ab – und wird immer einseitiger. Die Daumenseite dominiert über die vernachlässigte Kleinfingerseite. Kommt hinzu, dass Bewegungsmangel und der im Alter fortschreitende Muskelabbau die Greifkraft vermindern. Auch für die Hände gilt: Bewegung ist ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Die folgenden Übungen und Tipps machen Lust darauf, die Finger zu bewegen, und fördern die Wahrnehmung der Hände.

Lockerungsübungen für die Hände

Die Hände baumeln lassen

- Beugen Sie den Oberkörper im Sitzen oder Stehen sanft vor, lassen Sie den Kopf baumeln, die Arme locker hängen und schütteln Sie die Hände sanft aus.
- Achten Sie darauf, die Hände nicht aus dem Handgelenk heraus zu schütteln.

Klavier spielen

- Setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie die Unterarme auf die Tischplatte, bei lockeren Schultern.
- Stellen Sie sich nun vor, Sie wären eine Pianistin oder ein Pianist, und spielen Sie mit allen Fingern (die Daumen nicht vergessen!) Klavier.



Massage der Hände

Nehmen Sie etwas Creme oder Öl und erkunden Sie mit der einen Hand die komplexe Anatomie der anderen.

- Streichen Sie mit dem Daumen das Innere der anderen Hand aus und fühlen Sie die robuste Sehnenplatte der Handinnenfläche.
- Wechseln Sie zum Handrücken. Nehmen Sie wahr, wie wenig Muskel- und Fettgewebe die unter der Haut liegenden Sehnen, Nerven und Blutgefäße schützen.
- Massieren Sie jeden Finger einzeln, vom Grundgelenk bis zur Fingerspitze. Was für Unterschiede fühlen Sie?

- Massieren Sie die Zwischenräume zwischen den Fingergrundgelenken. Was empfinden Sie dabei?
- Umfassen Sie den Unterarm und vollführen Sie mit der freien Hand die unterschiedlichsten Bewegungen (greifen, kreisen, Finger spreizen, Faust ballen usw.). Sie werden entdecken, dass der Unterarm nie unbeteiligt ist; die Finger- und Handbewegungen gehen von den Unterarmmuskeln aus.



Eintauchen ins Linsenbad

Die Hände in einer Schüssel Linsen zu bewegen, ist ein angenehmes und lustvolles Wahrnehmungserlebnis. Das Linsenbad stimuliert die Haut und fördert die Durchblutung.

- Greifen Sie mit den Händen in ein Becken voller roher Linsen. Wühlen Sie darin, kneten Sie die Linsen und lassen Sie sie durch die Finger gleiten.
- Warme Linsen (erhitzt im Ofen oder in der Mikrowelle) helfen bei steifen und kalten Fingern und sind angenehm bei Kribbelgefühlen.
- Kalte Linsen (aus dem Kühlschrank oder dem Gefrierfach) lindern Schwellungen und Entzündungen.
- Anwendung: täglich 5 bis 10 Minuten.

Kluge Köpfe schützen die Hände

Unzählige Dinge, die wir täglich in die Hände nehmen, sind ihnen im Grunde gar nicht angepasst: Griffe, Schreibzeug, Besteck, Werkzeuge. Das hat Folgen. Wir brauchen Bärenkräfte, um einen Deckel aufzubekommen. Beim Heben schwerer Pfannen strapazieren wir das Handgelenk. Oder wir überdehnen das Endgelenk des Zeigefingers beim Niederdrücken eines dünnen Kugelschreibers.

Solche übermäßigen Dehnungen, Belastungen und Kraftanwendungen lassen sich mit korrekten Bewegungsabläufen und ergonomischen Hilfsmitteln vermeiden. Man braucht keine Behinderung zu haben oder alt zu sein, um sie anzuwenden, sondern einfach nur schlau.

Die ergonomischen Hilfsmittel senken den erforderlichen Krafteinsatz, entlasten die Gelenke und geben einem ein Stück Selbstständigkeit zurück. Was für Grundsätze man dabei mit welchen Hilfsmitteln beherzigen kann, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



© Conradin Frei

Bewegung in der Achse

Brotmesser

Die Muskelkraftwerke der Hand liegen im Unterarm. Bilden Unterarm und Hand eine gerade Linie, ist die Kraftübertragung am grössten und gleichzeitig der Druck auf die Gelenke am geringsten. Hilfsmittel wie ein Brotmesser mit abgewinkeltem Griff verhindern ein Abknicken des Handgelenks. Die Hand bildet die gerade Fortsetzung des Unterarms. Die Sägebewegungen fallen leicht und schonen die Gelenke.



Kraft sparen

Cap Twister

Bei vielen alltäglichen Drehbewegungen vervielfacht die Hebelwirkung die Kraft, aber nicht die Belastung der Gelenke. Der Flaschenöffner Cap Twister zum Beispiel hilft, glatte oder geriffelte Drehverschlüsse aufzubekommen, auch wenn sie sehr fest sitzen.

Haushaltszange

Die Haushaltszange hilft überall, wo feine und kleine Strukturen das Öffnen oder das Ziehen erschweren, z.B. bei Laschen, Nähnadeln, Reissverschlüssen und anderem. Manche verwenden die Haushaltszange auch, um nach dem Geldabheben am Bancomaten die Karte aus dem Schlitz zu ziehen. Die Spannung des Verbindungsstegs spreizt die verdickten Griffe auseinander und spart auf diese Weise manuelle Kraft.



Griff verdicken

Griffverdickung aus Moosgummi

Sind die Fingergelenke von Rheuma betroffen, sind dünne Stifte, Stiele und Griffe, die zu einer engen Klammerhaltung führen, eine schmerzhaft Belastung. Eine Griffverdickung kann hier Abhilfe schaffen. Die Vergrößerung der Berührungsfläche bewirkt, dass die Finger freier liegen. Die Hand nimmt eine lockerere Griffhaltung ein. Am besten eignen sich zur Griffverdickung Moosgummischläuche.

Diese und viele weitere Hilfsmittel sowie Publikationen zum Thema Rheuma finden Sie im Webshop der Rheumaliga Schweiz:

www.rheumaliga-shop.ch

Fingerknacken: schädlich oder harmlos?

Jugendliche und Junggebliebene knacken gerne mit den Fingergelenken, indem sie an den Fingern ziehen oder die Gelenke durchdrücken. Die extreme Dehnung des Gelenkes erzeugt einen Unterdruck in der Gelenkkapsel, was Gase, die in der Gelenkflüssigkeit gelöst sind, schlagartig freisetzt.

Die populäre Annahme, dass das Fingerknacken zu einer frühzeitigen Abnutzung (Arthrose) führe, lässt sich wissenschaftlich nicht belegen. Trotzdem ist vom Fingerknacken abzuraten. Es kann Schwellungen verursachen und die Greifkraft vermindern. Wenn das Fingerknacken schmerzhaft ist, sollte man einen Arzt aufsuchen.