

Häufige Verletzungen

→ HAND & FINGER

Distorsionen

Die häufigsten Verletzungen der Hand und der Finger sind Distorsionen oder Verdrehverletzungen. Sollten die Beschwerden nicht zügig nachlassen, ist ein Gang zum Handchirurgen empfehlenswert. Die Unterscheidung zwischen einer Distorsion und einem Bruch oder einem Bänderriss ist häufig kompliziert und sollte vom Spezialisten erfolgen, um schwerwiegende Langzeitfolgen zu vermeiden.

Verletzungsbilder wie die Kahnbeinfraktur (Skaphoidfraktur) oder die handgelenknahe Fraktur der Speiche sind ebenfalls häufige Krankheitsbilder. Diese werden jedoch in Zukunft an gesonderten Tagen der Hand behandelt und hier nur am Rande gestreift.



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Hände sind viel in Gebrauch. Wer sich eine Sportart ohne Einsatz der Hände vorstellt, kommt erstmal ins Grübeln. Bei annähernd jeder sportlichen Aktivität kann man auf die Hände stürzen, einen Ballanprall an einem Finger oder ein Verdrehtrauma erleiden. Auch längere insbesondere monotone Krafteinwirkungen können an Arm und Hand zu Schmerzen und Beeinträchtigungen führen. Mit dem diesjährigen Thema des Tags der Hand wollen wir auf diese vielfältigen Verletzungen und deren mögliche Folgen eingehen.

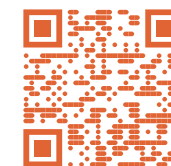
*Ihre Deutsche Gesellschaft
für Handchirurgie e.V.*

TAG DER HAND 2023

TAG DER HAND 2023

Weitere Informationen zu Hand-
krankungen und Handchirurgie
erhalten Sie unter:

www.handexperten.com



Akute und chronische Sportverletzungen der Hand

Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft
für Handchirurgie e. V.



Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie e.V.
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Deine **HAND**
verdient **EXPERTEN!**

→ DAUMEN

Skidaumen

Ursache

Der sogenannte Skidaumen entsteht als akute Verletzung, **wenn der Daumen mit Kraft nach außen gerissen wird**. Dabei reißt das Seitenband des Daumengrundgelenkes auf der inneren Seite (ulnares Seitenband). Diese Verletzung muss dringend von einem Handexperten untersucht werden, da es zu einer sog. Stener-Läsion kommen kann, bei der das Seitenband umklappt und die Heilung verhindert.

Behandlung

Der Riss des Seitenbandes kann konservativ mit Ruhigstellung oder operativ mit Bandnaht oder Anker-Fixierung behandelt werden. Eine Stener-Läsion sollte immer operiert werden. Die Ruhigstellungszeit beträgt normalerweise 6 Wochen. Trotz des verdienten Namens (der Skistock verreißt den Daumen) kann diese Verletzung natürlich auch bei anderen Sportarten entstehen.



Entsteht häufig beim Klettern & Bouldern



→ FINGER

Ringbandruptur

Ursache

Hierbei handelt es sich um eine Verletzung, die beim Klettern oder Bouldern entstehen kann. Jeder Finger hat mehrere Ringbänder, welche die Beugesehne wie kleine Tunnel nah am Knochen halten, um eine optimale Kraftverteilung im Finger zu ermöglichen. **Werden diese Ringbänder mit zu viel Maximalkraft belastet, so können sie reißen.**

Behandlung

Die Nachbehandlung gestaltet sich nach kurzer Ruhigstellung eher dynamisch mit Ergotherapie und Ringbandschienung. Gelegentlich zerreißen mehrere Ringbänder, die dann in einer Operation wieder genäht werden müssen. Oft tritt dieses Krankheitsbild bei erfahrenen und intensiven Kletterern auf.

→ MITTELFINGER-GELENK

Verletzung der Palmaren Platte

Ursache

Wenn ein Ball von vorne auf den gestreckten Finger prallt, kommt es häufig zu **Verletzungen am Mittelgelenk**, genauer an der Gelenkkapsel auf der Unterseite des Fingers. Diese kann abreißen. Nicht selten wird auch ein Stück Knochen des Mittelgliedes mit abgerissen.

Behandlung

Diese Verletzung wird normalerweise konservativ behandelt. Auf eine Ruhigstellung von 5-10 Tagen folgt eine Bewegungstherapie. Probleme entstehen hier oft, wenn Patienten sich nicht bei Handchirurgen vorstellen und eine deutlich zu lange Ruhigstellung von 4-6 Wochen durchgeführt wird. Dadurch müssen gelegentlich gelenklösende Operationen durchgeführt werden, welche bei optimaler Nachbehandlung zu vermeiden wären.



Auch als „Tennisarm“ bekannt



→ ELLENBOGEN

Epikondylitiden

Ursache

Diese Verletzung stellen eher **Überbeanspruchungen über einen längeren Zeitraum** dar. Sie sind unter den Namen Tennis- oder Golferarm bekannt, und betreffen die Außen- oder Innenseite des Ellenbogens. An diesen Stellen können sich durch Überlastung Sehnenansätze entzünden und Schmerzen und Bewegungseinschränkungen herbeiführen.

Behandlung

Hier sind Dehnungsübungen, Massagen, Kühlung aber auch Kortisonspritzen hilfreich. Auch werden Orthesen und Stoßwellentherapie, in seltenen Fällen eine Röntgenreizbestrahlung, verordnet. Die konservative Behandlung erfordert viel Geduld und kann sehr langwierig sein. Der Handexperte kann hier zu meist über weitere Behandlungsmöglichkeiten beraten und somit einen vorzeitigen Therapieabbruch verhindern. Eine operative Therapie steht am Ende dieser Therapieoptionen und ist sehr selten notwendig.