

Bad Homburg, den 16. Oktober 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Das Karpaltunnelsyndrom ursächlich therapieren

Meist beginnt es bei oder nach Belastungen des Handgelenkes. Später kommt es ohne erkennbaren Anlass zu nächtlichen Schmerzen, die in den ganzen Arm strahlen können oder Missempfindungen. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Muskelschwäche und Muskelschwund kommen.

Fest steht, dass beim Karpaltunnelsyndrom der Raum unter dem Band zu eng wird. Die herkömmliche Erklärung für die Schmerzen ist, dass der Nerv dadurch gequetscht wird und entzündliche Reaktionen ablaufen. Die Therapie bei leichteren Formen ist konservativ. Man verordnet Schienen und gibt schmerz- oder entzündungshemmende Mittel. Ebenfalls angewendet werden Kältetherapie zur Senkung der Entzündungsaktivität oder Wärmetherapie zur Durchblutungsförderung. Wenn diese konservative Behandlung erfolgreich bleibt, wird eine Operation durchgeführt, bei der das Band durchtrennt und dadurch der Raum im Tunnel erweitert wird.

Was ist die Ursache für das Karpaltunnelsyndrom? Wodurch kommt es zu der Einengung im Tunnel? Nach unserem neuen Schmerzverständnis führen bestimmte Bewegungen, die durch unseren Alltag nur selten automatisch ausgeglichen werden zu Fehlprogrammierungen der Muskeln und Faszien. Das können Arbeiten an der Tastatur, handwerkliche Tätigkeiten, ja selbst das häufige Schreiben von SMS oder andere Bewegungen sein, die eine Finger- oder Handgelenkbeugung mit sich bringen. Die dadurch immer stärker werdenden Überspannungen im Hand- und Handgelenkbereich

belasten die Sehnen und die gesamte Struktur im Bereich des Karpaltunnels. Die Gewebe reagieren mit Reparaturprozessen, es kommt zu Schwellungen und Ansammlungen von Flüssigkeiten. Dadurch wird der Raum im Karpaltunnel immer enger. Gefäße und Nerven werden abgedrückt und der Körper reagiert mit Alarmschmerzen, um Schlimmeres zu verhindern.

Die biologisch sinnvolle Therapie besteht darin, die Ursache, nämlich die aufgeschwollenen Strukturen zu entlasten. Dadurch beruhigen sich die Gewebe sofort, der Alarmschmerz nimmt ab. Der Raum unter dem Band ist nicht mehr überfüllt, die Reparaturprozesse werden beendet. Das Handgelenk kann wieder in bester Funktion bewegt werden. Das schmerztherapeutische Werkzeug zur Löschung der Überlastungsprogramme - die Schmerzpunktpressur - lässt die Schmerzen meist schon in der ersten Behandlung abklingen oder ganz verschwinden. Spezielle Engpassdehnungen sorgen dafür, dass die betroffene Struktur dauerhaft schmerzfrei und arbeitsfähig bleibt. Wenn Sie am Tisch stehend - die Handfläche bei gestrecktem und auswärtsgedrehtem Arm aufgelegt - zwei Minuten zunehmend ins Handgelenk hineindehnen, wobei der Dehnungsschmerz deutlich aber positiv erträglich sein muss, werden Sie anschließend sofort die Entlastung spüren.

Herzliche Grüße

Ihre

Dr. Petra Bracht

