



Hilfe bei SCHMERZEN

in Händen und Handgelenken

Taubheitsgefühle, Kribbeln, Brennen oder Stiche in den Händen? Ein Blick auf die häufigsten Ursachen von Schmerzen sowie Sensitivitätsstörungen in den Händen und Fingern – mit Übungen, die Linderung bringen können!

TEXT + MODEL ● LUCIA NIRMALA SCHMIDT

FOTOS ● SIMON BOLZERN



Die Hände bestehen aus 27 Knochen und 36 Gelenken. Auf kleinstem Raum treffen sich Muskeln, Faszien (Sehen, Bänder, Gelenkkapseln), Blutgefäße und Nerven. Die enge Nachbarschaft der Strukturen macht eine Diagnose häufig schwierig. Eine Sehnenscheidenentzündung und eine Arthrose im Daumensattelgelenk beispielsweise sind kaum voneinander zu unterscheiden.

Faszien sind mehr oder weniger zähe Bindegewebshäute, die den ganzen Körper durchziehen. Das kollagene Bindegewebe umhüllt alles: Muskeln, Organe, Knochen, Blutgefäße, sogar das Gehirn und das Rückenmark. Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln – das alles gehört zum Fasziensystem. Es sind die Faszien, die dafür sorgen, dass wir uns geschmeidig und kraftvoll bewegen können. Nur wenn ein geschmeidiges Gleiten zwischen den verschiedenen Gewebschichten möglich ist, kann auch mühelose Bewegung entstehen.

Missemmpfindungen (Parästhesien) wie Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühle in Fingern, Händen und manchmal auch in den Armen sind unangenehm und können belastend sein. Bei Frauen treten sie dreimal häufiger auf als bei Männern. Die Ursachen für diese Sensibilitätsstörungen können harmlose vorübergehende Nervenreizungen, Entzündungen oder ernsthafte neurologische Erkrankungen sein, wie z.B.:

- mechanische Reizung (durch Kompression)
- orthopädische Erkrankungen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Durchblutungsstörungen (z.B. Arteriosklerose)
- Allergien oder Toxine
- Entzündungen (bakterielle oder virale Infektionen wie z.B. durch Borreliose oder Herpes)
- Vitaminmangel (z.B. Vitamin B₁, B₆ oder B₁₂), Magnesiummangel, Eisenmangel (z.B. Anämie)
- Polyneuropathien (z.B. bei Diabetes mellitus, Alkoholismus)
- neurologische Erkrankungen (MS, Parkinson)
- Zudem kann die Belastung durch Elektrosmog das Nervensystem schwächen und schädigen, so dass Störungen und Schmerzen in Fingern, Händen und Armen die Folge sind.
- Weitere Faktoren für das Taubheitsgefühl in den Händen und Fingern können, gerade bei Frauen in den Wechseljahren, Hormonschwankungen und ein unregelmäßiger Nährstoffhaushalt sein. Zum einen kann es eine hormonell bedingte Funktionsstörung der Transport- und Botenstoffe, zum anderen auch ein Mangel an Vitaminen oder Nährstoffen (siehe oben) oder eine Schilddrüsenfehlfunktion sein.

Was bei unspezifischen Missemmpfindungen (wenn also keiner der o.g. Gründe feststellbar ist) allerdings immer beteiligt ist, ist ein verklebtes, verspanntes, sprödes Muskelbindegewebe, welches für eine Beeinträchtigung des Nervensystems sorgt.

TRIGGERPUNKTE UND MYOFASZIALES SCHMERZSYNDROM ALS HÄUFIGSTE URSAECHEN

Zahlreiche und umfangreiche Studien zeigen, dass myofasziale Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat zählen. Allerdings wird das in der klassischen Schulmedizin und Schmerztherapie leider immer noch selten erkannt. Vielfach werden bei Missemmpfindungen und Schmerzen in Händen und Unterarmen fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert, obwohl Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom die wahre Ursache sind.

Als myofasziale Triggerpunkte (engl. *to trigger* = auslösen) werden schmerzhafte und verspannte Bereiche im Muskel bezeichnet. Sie betreffen das Muskelbindegewebe (griechisch *mys* = Muskel und lat. *fascia* = Band, Bündel, Verbund). Triggerpunkte können in weit entlegene Regionen des Körpers ausstrahlen und dort Schmerzen verursachen. Es ist also möglich, Schmerzen in der Hand oder im Handgelenk wahrzunehmen, obwohl der Auslöser ganz woanders sitzt.

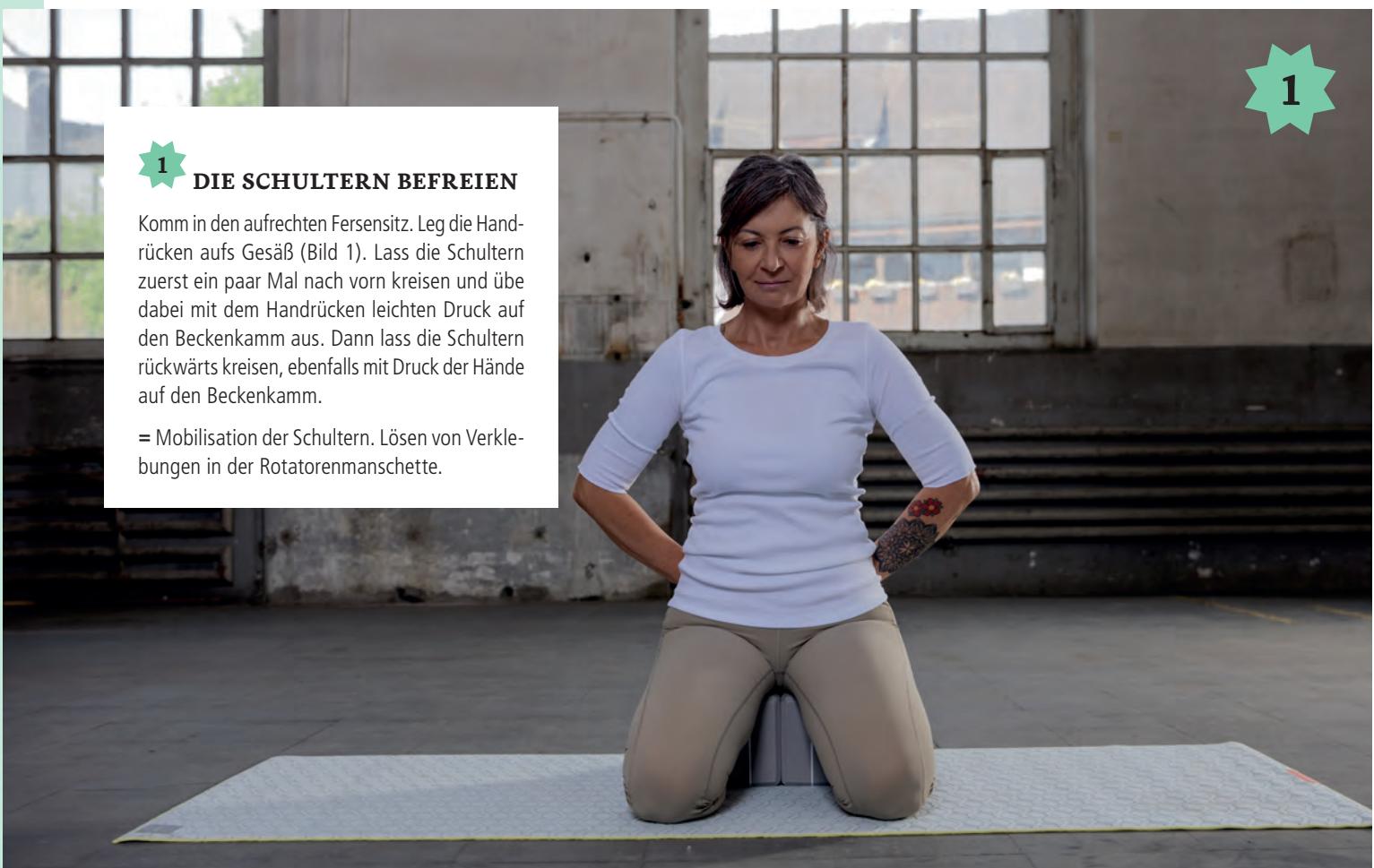
MYOFASZIALE VERKLEBUNGEN AN UNTERARMEN UND HÄNDEN

Die klassische Schulmedizin hat außer „Nervenschädigung“ oder „systemische Erkrankung“ keine Erklärung für die vielfältigen Sensibilitätsstörungen. Dabei ist ein verklebtes, verspanntes Bindegewebe an Unterarmen, Händen und Handgelenken, welches das Gleiten der verschiedenen Gewebe (Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen, Nerven) gegeneinander behindert, meiner Erfahrung nach die häufigste Ursache von Missemmpfindungen. Die Verspannungen können sich bis zu den Schultern erstrecken, und die verspannten Stellen fühlen sich wesentlich kühler an als solche, die gut durchblutet und gelöst sind. Der Zellstoffwechsel ist beeinträchtigt, Nährstoffe gelangen nicht ins Gewebe, Stoffwechselabbauprodukte können nicht abtransportiert werden, der Lymphfluss und die Durchblutung sind gestört, das Gewebe übersäuert immer mehr.

Gefühlsstörungen in Fingern, Händen und Unterarmen sind meistens Ursache eines verklebten Bindegewebes. Die Missemmpfindungen kommen nicht von den Nerven, sondern vielmehr von den vielen Nervenenden, Rezeptoren und Sensoren, die in den Faszien (Bindegewebe) beheimatet sind. Das kollagene Fasziennetz kann sich bei Stress, Über- und Fehlbelastung zusammenziehen, verfilzen und verkleben. Verschiedene Gewebeschichten, die normalerweise gegeneinander verschiebbar sind, um geschmeidige Bewegung zu ermöglichen, beginnen mehr und mehr miteinander zu verkleben. Äußerlich zeigt sich das daran, dass sich das Gewebe an dieser Stelle hart anfühlt und kaum abheben oder verschieben lässt. Wenn dieser Kontraktionszustand anhält, können mit der Zeit die oben genannten Beschwerden und Symptome entstehen. ●



PRAXIS BEI MISSEMPFINDUNGEN IN DEN HÄNDEN UND ARMEN



1

DIE SCHULTERN BEFREIEN

Komm in den aufrechten Fersensitz. Leg die Handrücken aufs Gesäß (Bild 1). Lass die Schultern zuerst ein paar Mal nach vorn kreisen und übe dabei mit dem Handrücken leichten Druck auf den Beckenkamm aus. Dann lass die Schultern rückwärts kreisen, ebenfalls mit Druck der Hände auf den Beckenkamm.

= Mobilisation der Schultern. Lösen von Verklebungen in der Rotatorenmanschette.

2

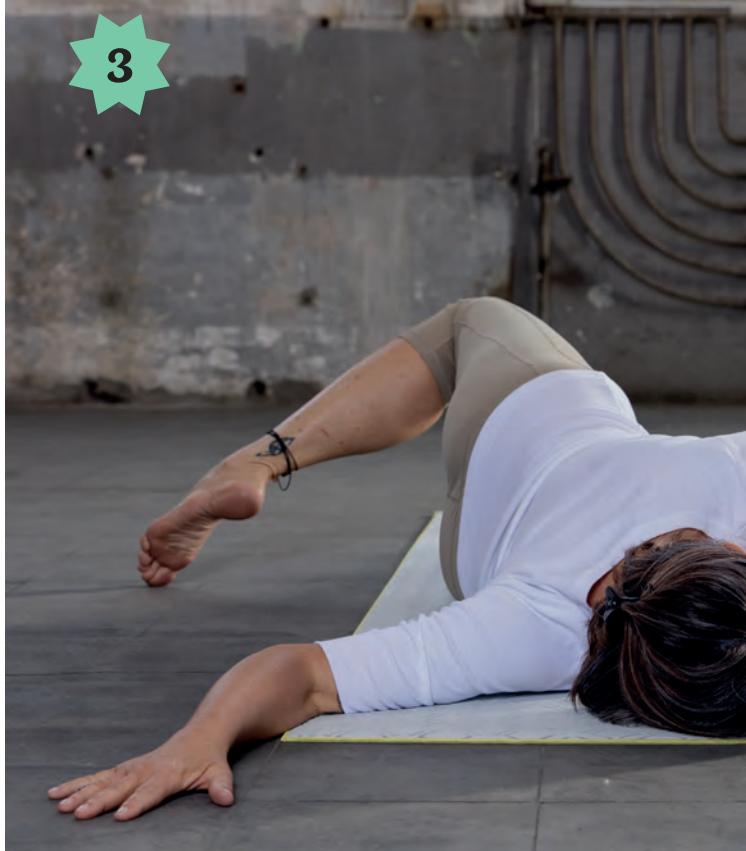
DEN KLEINEN BRUSTMUSKEL LOCKERN

In der Bauchlage platzierst du einen kleinen Ball in der Kuhle zwischen Schlüsselbein, Schulter und Oberarm. Winkle dabei den Arm an (Bild 2). Mach dich auf die Suche nach Verklebungen und massiere diese Region kreisförmig aus. Verlagere dein Gewicht, um den Druck zu verstärken. Verweile für einige Atemzüge an Stellen, die besonders verklebt sind. Leg dann den Ball zur Seite und spür einen Moment nach.

+ **Tipp:** Probier diese Übung mit einem weichen Tennisball für Kinder aus.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen im Brust- und Schulterbereich und der Frontallinie.



3**3****SKORPION**

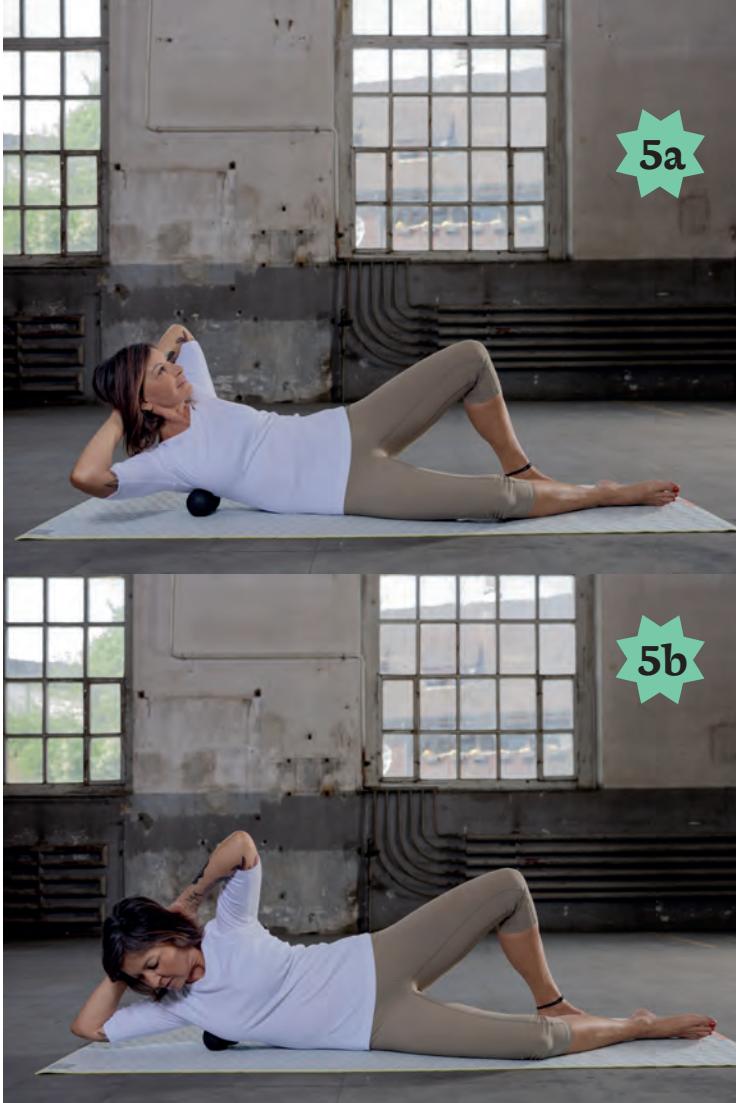
In der Bauchlage winkle den rechten Arm an, so dass der Ellbogen um 90 Grad gebeugt ist und höher liegt als die Schulter. Die linke Hand neben den Rippen aufstellen. Das linke Bein anheben und leicht anwinkeln und zusammen mit dem Körper auf die rechte Seite rollen, bis eine Dehnung über den Brustkorb, die Schulter und den Arm zu spüren ist (Bild 3). Bleib einige tiefe Atemzüge.

= Dehnung des kleinen Brustumfels im vorderen Schulterbereich sowie der frontalen Armlinien und der Spirallinie.

4**4****ARM EINFÄDELN**

In der Bauchlage hebst du den Oberkörper etwas an und fädelst den rechten Arm dicht am Oberkörper nach links ein. Der Oberkörper und die Schultern bleiben dabei nach vorn ausgerichtet. Dreh den rechten Arm so, dass die Handkante auf dem Boden liegt (Bild 4). Drück nun die Kante der rechten Hand für etwa 15 Sekunden kraftvoll in den Boden und löse sie dann wieder. Sink etwas tiefer in die Dehnung hinein und mach dies noch weitere 2–4 Mal. Fädel den Arm behutsam aus, leg die Hände zu einem Kissen aufeinander, leg die Stirn oder das Kinn auf den Händen ab und spür nach.

= Dehnung der myofaszialen rückwärtigen Armlinie.



5

DIE HINTERE ACHSELFALTE LOCKERN

Wenn die Region der hinteren Achselfalte verklebt ist, kann es zu Missemmpfindungen in den Armen und Händen kommen.

Komm in die Seitenlage. Platziere den Ball seitlich unter dem Brustkorb knapp oberhalb der BH-Linie. Verschränke die Finger am Hinterkopf und öffne die Ellbogen. Dreh den Oberkörper so weit auf, dass das Brustbein in Richtung Decke zeigt (Bild 5a). Der Ball wandert dabei automatisch von der Seite über den Rücken in Richtung Schulterblattrand. Dreh dich von dort aus komplett ein, bis das Brustbein zur Matte zeigt und der Ball zur Vorderseite der Rippen kommt (Bild 5b). Der Ball bewegt sich mit jeder Drehbewegung von der BH-Linie aus im Zickzack nach oben bis zur hinteren Achselfalte.

+ Tipp: Anstelle eines Myofascial-Balls kannst du einen Tennisball nehmen.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen entlang der Lateralline, genau im oberen Teil des M. latissimus und den Rotatoren der Schulterblätter.

Nachdem du die Übungen 2) bis 5) gemacht hast, setz dich auf. Nimm wahr, wie sich die beiden Körperseiten anfühlen. Wende den Kopf von einer Seite zur anderen. Sind Unterschiede spürbar? Wiederhol die Übungen auf der anderen Seite.

Schließ die Sequenz nun mit einer symmetrischen Übung ab.



**DU ISST
ACHTSAMKEIT**

Mehr über
Demeter erfahren unter
www.demeter.de

6

6

TRIGGERPUNKT IN DER NACKENREGION BEARBEITEN

Wenn diese Region verklebt ist, kann die durch die Verklebung entstandene Spannung die dort entlanglaufenden Nerven irritieren, so dass es zu Taubheit und Kribbeln in den Fingern kommt. Die Beschwerden können aber auch im ganzen Arm oder als Spannungskopfschmerzen auftreten.

Leg dich auf den Rücken und stell die Füße auf. Positioniere im oberen Schulterbereich, direkt in Verlängerung der Ohrläppchen rechts und links neben der Wirbelsäule, jeweils einen silbernen Faszien-Ball. Heb das Gesäß und den Rücken an, so dass starker Druck auf die Triggerpunkte entsteht (Bild 6). Lass dir Zeit, um die richtige Stelle zu finden, und erhöhe achtsam den Druck. Wenn der Wohlschmerz nachlässt, verlagerst du deinen Körper etwas, so dass du mit einem anderen Winkel auf den Punkt triffst. Atme gelassen ein und aus und verweile 1–2 Minuten.

+ Tipp: Wenn du keine Myofascial-Bälle hast, können dir zwei Tennisbälle als Ersatz dienen.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen. Entspannung der Triggerpunkte.



AUSBLICK

In der nächsten Ausgabe von YOGA AKTUELL werden wir uns mit dem Mausarm, dem Handydaumen und dem Karpaltunnelsyndrom beschäftigen, und gerne zeige ich euch wirkungsvolle Übungen, um das Schmerzgeschehen zu verringern.



Lucia Nirmala Schmidt Yogalehrerin (BDY/EYU), Mystikerin, HeilErinnerin, Fregeist. Sie gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LuNa unterrichtet seit fast 30 Jahren, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule BodyMindSpirit 1997 in Zürich gegründet.

www.chiyoga.ch und www.body-mind-spirit.ch

Die Myofascial-Bälle können in Deutschland hier bestellt werden:
www.melaniehaumann.com



Bei Knauer MensSana ist im Februar Lucia Nirmala Schmidts neues *HandHeilbuch* 2020 erschienen. Die Fotos im Artikel sind mit freundlicher Genehmigung des Verlages und der Autorin aus dem Buch verwendet worden.

www.werbefotografie.ch