



Vitos Orthopädische Klinik Kassel rät: Schonen Sie den Handydaumen!

Von *juwi*

Erstellt am 13 Jun 2014 - 09:07

Zum flinken Tippen auf dem Handy oder Smartphone benutzen die meisten von uns ihren Daumen. Doch der wehrt sich irgendwann.

Durch die schnellen und häufigen Tipp-Bewegungen des Daumens kann es zu einer schmerzhaften Sehnenscheidenentzündung kommen. Dieses Phänomen heißt „De Quervain-Syndrom“ oder heutzutage „Handydaumen“.

Die kurze Strecksehne und die lange Abspreizsehne des Daumens – untergebracht in einem Sehnenfach – werden gereizt. Sie schwellen an und es entsteht eine Entzündung. Wie weit diese fortgeschritten ist, zeigt der Finkelstein-Test. Der Daumen wird in die Faust geschlossen und das Handgelenk ruckartig zur Kleinfingerseite abgewinkelt. „Schmerzt es durch diesen Druck im Sehnenfach, liegt eine Entzündung vor. Kühlung und Ruhigstellung des Daumens, entzündungshemmende Salbe, Strombehandlung und krankengymnastische Dehnungsübungen bringen in den meisten Fällen spürbare Linderung“, erklärt Dr. Burkhard Mai, Handspezialist und Leiter der Orthopädischen Rheumatologie der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel.

Ist die Entzündung bereits fortgeschritten, muss das Dach des Sehnenfaches operativ mit einem kleinen Schnitt gespalten werden, um Raum zu schaffen. Danach sind etwa zwei Wochen Schonung angesagt.

Damit der Handydaumen erst gar nicht entsteht, rät Oberarzt Dr. Mai. „Telefonieren, simsen und mailen Sie nicht nur mit dem Daumen. Wechseln Sie sowohl die Finger als auch die Hand. Und verlangsamen Sie grundsätzlich das ‚Tipp-Tempo‘. Machen Sie zwischendurch Fingergymnastik und spreizen Sie Ihre Hand. Gehen Sie bei ersten Schmerzen im Daumen zum Arzt, damit die Entzündung nicht chronisch wird, das Daumensattelgelenk befällt und eine Arthrose entsteht.“

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:04): <http://www.medkom24.eu/node/19216>