

## Nervenkompressionssyndrom – was ist das?

Die Bewegung und das Gefühl in unseren Händen werden von drei Nerven vermittelt: dem Speichennerv (Nervus radialis), dem Mittelernerv (Nervus medianus) und dem Ellenerv (Nervus ulnaris). Da sich diese Nerven jedoch in Hand und Unterarm einen engen Raum mit Muskeln, Sehnen und Knochen teilen, ist die Gefahr von Einengung der Nerven groß. Wird ein Nerv durch zusätzlichen Druck bedrängt oder beschädigt, entstehen sogenannte Kompressionssyndrome.

### Ursachen und Symptome

Eine Nervenkompression kann durch starke mechanische Belastungen oder vorangegangene Verletzungen entstehen, aber auch durch knöcherne Auswüchse, rheumatische Erkrankungen oder Entzündungen. Der verstärkte Druck in den Engstellen verursacht Schmerzen, Taubheit und Kribbeln; durch die eingeschränkte Versorgung der Muskeln sind im Verlauf auch Lähmungserscheinungen und Muskelschwund möglich.

### Beschwerdebilder

Je nachdem, welcher Nerv an welcher Stelle betroffen ist, entstehen sehr unterschiedliche Beschwerdebilder. Besonders häufig sind Karpaltunnel- und Kubitaltunnelsyndrom. Seltener Diagnosen sind das Loge-de-Guyon-, das Pronator-Teres-, das Supinator- und das Wartenberg-Syndrom.

Weitere Informationen zu Handerkrankungen und handchirurgischen Eingriffen erhalten Sie unter: [www.handexperten.com](http://www.handexperten.com)

**Taube, kribbelnde, schmerzende Hand:**

# Wie Handexperten bei Nervenkompressionen helfen

## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

unsere Hände sind echte Alleskönner und vollbringen im Alltag unbemerkt zahlreiche Wunder. Doch wenn die Hände schmerzen, kribbeln oder taub werden, kann unser Alltag stark beeinträchtigt sein. Ursache für diese Missempfindungen sind oftmals eingeengte oder eingeklemmte Nerven – man nennt dies „Nervenkompressionssyndrom“.

Nervenkompressionssyndrome sind sehr vielfältig und können an verschiedenen Stellen der Hand oder des Unterarms auftreten, wo Nervenbahnen verlaufen. Wird der Nerv z.B. durch eine Engstelle gestört, können Funktionen der Hand wie Tasten, Fühlen und Greifen schwierig werden. Missempfindungen, Kribbeln und Taubheitsgefühle sind üblich, ebenso auch Lähmungserscheinungen und dauerhafte Nervenschäden.

Eine umfassende Therapie zielt darauf ab, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit und Muskelkraft der Hand wiederherzustellen. Zunächst werden konservative Therapiemethoden erprobt. Sollten sie nicht den gewünschten Erfolg erzielen, kann ein chirurgischer Eingriff notwendig werden. Die gute Nachricht: In jedem dieser Fälle kann Ihnen ein ausgebildeter Handchirurg helfen.

Bitte denken Sie daran: Je früher Sie sich bei Beschwerden an einen Spezialisten wenden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit der kompletten Genesung und des vollständigen Funktionserhalts der Hand.

Ihre  
Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie e.V.

### Deine Hand verdient Experten

Eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie e.V.

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

Konzept und Realisierung:  
we care communications, Hamburg

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

## Ein Problem – viele Formen

### Loge-de-Guyon-Syndrom

Die „Guyon-Loge“ ist eine Engstelle im Bereich des Handgelenks, durch die der Nervus ulnaris verläuft. Bei mechanischer Überlastung des Handgelenks, z.B. durch Druck auf den Kleinfingerballen am Fahrradlenker, kann es zur Nervenkompression kommen. Symptome sind Empfindungsstörungen und Lähmungen vor allem im Bereich des kleinen Fingers.

### Pronator-Teres-Syndrom

Der Pronator Teres ist ein Muskel am Unterarm, durch den der Nervus medianus verläuft. Durch übermäßige Drehbewegungen des Arms kann der Nerv durch den Muskel oder durch Sehnen komprimiert werden. Charakteristisch sind Empfindungsstörungen in den mittleren Fingern und der Hohlhand.

### Supinator-Syndrom

Als Supinator bezeichnet man den auswärts drehenden Muskel am Unterarm. Eine starke Beanspruchung des Muskels oder Verletzungen können zur Schädigung des Nervus radialis führen. Die Symptome sind ein stumpfer Schmerz an der Außenseite des Unterarms sowie Streckschwächen des dritten und vierten Fingers.

### Wartenberg-Syndrom

Bei diesem Syndrom ist der obere Ast des Nervus radialis betroffen. Dies kann z.B. durch zu enge Uhren oder Schmuck ausgelöst werden. Symptome sind Empfindungsstörungen und Schmerzen im speichen-seitigen Handbereich, an Daumen und Zeigefinger und Unterarm.

## Kubitaltunnelsyndrom

Der Kubitaltunnel ist eine Knochenrinne an der Unterseite des Ellenbogens, durch die der Nervus ulnaris verläuft. Hier ist der Nerv relativ ungeschützt und reagiert gern empfindlich – die Stelle heißt daher umgangssprachlich „Musikantenknochen“. Allerdings kann der Nerv auch verletzt oder chronisch gereizt sein, dann spricht man vom Sulcus-ulnaris- oder Kubitaltunnelsyndrom.

Typische Symptome sind Missempfindungen, Kribbeln und Taubheit vor allem in Ring- und Kleinfinger. Später kommt es zu Störungen beim Beugen und Strecken der Finger; bei voranschreitender Schädigung des Nervs können Betroffene nur noch schwer einen Spitzgriff und Faustschluss ausführen. Im Endstadium zeigt sich die „Krallenhand“ mit in den Grundgelenken überstreckten Fingern.

### Therapien

Konservative Methoden wie Medikamente oder orthopädische Schienen und Bandagen kommen vor allem in der frühen Phase der Erkrankung zum Einsatz. Bringt dies keine Besserung, kann ein operativer Eingriff helfen, entweder als klassische offene Operation oder in minimalinvasiver Schlüsselochtechnik.

### Präventionstipp: Richtige Haltung am PC

- Platzieren Sie die Maus dicht neben der Tastatur; die Hand sollte im 90-Grad-Winkel zum Tisch liegen
- Halten Sie das Handgelenk gerade, sodass Hand und Unterarm eine Linie bilden
- Die Tastatur sollte tiefer liegen als der Unterarm
- Stützen Sie das Handgelenk durch eine Auflage oder ein Polsterkissen



## Karpaltunnelsyndrom

Der Karpaltunnel ist ein Kanal auf der Innenseite des Handgelenks, in dem die Sehnen der Fingermuskulatur zusammen mit dem Nervus medianus verlaufen. Wird der Nerv hier eingeeengt, belastet oder gereizt, spricht man vom Karpaltunnelsyndrom. Ursachen sind z.B. mechanische Belastungen, Sehnencheidenentzündungen, rheumatische Erkrankungen oder Wassereinlagerungen.

Typisches Symptom im Frühstadium ist das nächtliche Einschlafen von Daumen bis Ringfinger oder Teilen dieser Finger. Später können starke Schmerzen sowie geschwollene und steife Finger auftreten. Missempfindungen sind häufig, Tast- und Empfindungssinn der betroffenen Finger verschlechtern sich. Im Spätstadium können Muskelschwund und Lähmungserscheinungen auftreten.

### Therapien

Leichtere Fälle des Karpaltunnelsyndroms können konservativ behandelt werden, z.B. indem die betroffene Hand durch Schienen ruhiggestellt wird. Bei Entzündungen können medikamentöse Therapien oder Kortisoninjektionen in den Karpaltunnel die Beschwerden lindern. Falls dies keine Besserung bringt, kann eine offene oder minimalinvasive Operation erforderlich werden.



### Gut zu wissen

- Bei früher Diagnose können 35 bis 40 % der Erwachsenen konservativ therapiert werden
- Operationen des Karpaltunnelsyndrom in Deutschland pro Jahr: ca. 200.000 Mal
- In 90 % aller Fälle wird Beschwerdefreiheit erreicht

## So hilft der Handchirurg

Um die richtige Therapie für Sie zu bestimmen, wird Ihr Handchirurg zunächst eine sorgfältige Anamnese und eine körperliche Untersuchung vornehmen. Auch neurologische Tests zur Messung der Nervenleitgeschwindigkeit sind zunehmend Bestandteil der Untersuchungen.

Nach Diagnosestellung werden, sofern möglich, zunächst konservative Therapien zur Schmerzlinderung und zum Erhalt der Beweglichkeit eingesetzt. Wenn damit keine Besserung erzielt wird und die Erkrankung voranschreitet, stehen chirurgische Alternativen zur Verfügung.

### Anamnese

- Symptome, exakter Ort, Dauer und Intensität der Beschwerden

### Konservative Therapie

- Orthopädische Schienen oder Bandagen zur Ruhigstellung
- Medikamentöse Therapien
- Injektionen von Kortison

### Operative Eingriffe

- Offene oder minimalinvasive Eingriffe zur Entlastung des betroffenen Nervs
- Zusätzliche Entfernung von entzündeter Schleimhaut

### Nachbehandlung

- Ruhigstellung
- Spezialisierte Handtherapie

