



FIT UND XUND #27

DIAGNOSE KARPALTUNNELSYNDROM – WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Typische Symptome des Karpaltunnelsyndroms sind Schmerzen, Kribbeln oder gar ein Taubheitsgefühl in der Hand, vor allem im Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Oft kommen diese Schmerzen in der Nacht vor. Ein Ausschütteln der Handgelenke führt dann zu

leichter Besserung. Doch wieso bekommen wir diese Beschwerden?

Der Karpaltunnel liegt an der Handwurzel. Tägliches Arbeiten am PC, stundenlanges Klavierüben oder ständig starke Beugungen des Handgelenks überfordert

dieses. Es entsteht ein Engpass, der Blut und Gewebsflüssigkeit nicht mehr ungehindert fließen lässt, Sehnen und Nerven haben zu wenig Platz. Es entsteht Druck auf den Nervus medianus, der für die Handinnenseite, den Daumen und die Zeige- und Mittelfinger «zuständig» ist.

Dies wiederum führt zu den genannten Beschwerden.

Wer schon starke Schmerzen oder gar ein Taubheitsgefühl hat, kommt nicht um einen raschen Arzttermin herum. Doch bei wem die Beschwerden erst in den Anfängen sind, der kann selber ganz

viel für seine Selbstheilung tun.



Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau



Ausrollen des Unterarms auf beiden Seiten

- Unterarm auf die Blackroll® Mini legen.
- Entlang des Unterarms langsam vor- und zurückrollen. Bei Bedarf kann der Druck mit der zweiten Hand verstärkt werden.

- Bis über das Handgelenk rollen.

Wer diese Übungen im Büro machen möchte, kann hierfür auch die Blackroll® Micro benutzen. Diese handliche Rolle passt in jede Handtasche oder Schreibtischschublade.



Dehnen der Arm-Innenseite (am besten vor und nach dem Ausrollen)

- Hände auf eine Tischplatte legen, möglichst mit den Fingern Richtung Oberschenkel.
- Handfläche ganz ablegen.
- Finger spreizen.
- Leicht mit den Fingerspitzen in die Tischplatte drücken.



Ausrollen der Handfläche

- Blackroll® Micro längs, mittig unter die Hand legen. Knapp oberhalb des Handgelenkes.
- Druck auf die Handfläche ausüben und langsam nach rechts und links rollen. (Um mehr Druck zu erzeugen, kann diese Übung im Stehen gemacht werden.)
- Auch Ausrollen der Handkante oder einzelner Finger sind möglich und tun gut.