

## Merkblatt



### Das Karpaltunnel-Syndrom

Mitten in der Nacht aufwachen, weil es an der Innenseite des Handgelenks kribbelt und schmerzt. Die Missempfindungen ziehen in den Mittel- und Zeigefinger hinein. Reiben und Schütteln der Hand bringt vorübergehende Erleichterung. Wer solche Beschwerden hat, leidet sehr wahrscheinlich an einem Karpaltunnel-Syndrom.



### Der Karpaltunnel

Der Karpaltunnel ist ein knöcherner Kanal im Bereich des Handgelenks, dessen Dach vom Karpalband gebildet wird. Im Kanal laufen Sehnen und der Medianusnerv, der für Daumen, Zeige- und Mittelfinger zuständig ist. Wenn der Medianusnerv in diesem Bereich gedrückt wird, spricht man vom Karpaltunnel-Syndrom.

### Verschiedene Ursachen

Es tritt häufig hormonell bedingt auf: Bei Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes, Akromegalie, in der Schwangerschaft. Überbeanspruchung (Arbeiten an der Tastatur, mit vibrierenden Werkzeugen, Hanteltraining) und Gelenkerkrankungen spielen oft eine Rolle, aber manchmal lässt sich eine genaue Ursache nicht ermitteln. Generell wird vermutet, daß jeder Mensch ein Risiko von etwa 10% hat, im Laufe seines Lebens ein Karpaltunnel-Syndrom zu entwickeln.

### Diagnose

Bei Beklopfen der Innenseite des Handgelenks zuckt ein Schmerz in den Mittelfinger. Im Bereich von Daumen, Zeige- und Mittelfinger kann eine Gefühlsstörung bestehen. Im fortgeschrittenen Stadium ist der Daumenballenmuskel gelähmt. Den endgültigen Beweis dafür, daß der Nerv im Karpaltunnel gepreßt wird und nicht ein Problem z. B. im Bereich der Halswirbelsäule vorliegt, liefert die Messung der Nervenleitgeschwindigkeit beim Neurologen. Sie ist im Bereich des Handgelenkes reduziert - so wie ein übermäßig gepresstes Stromkabel nicht mehr optimal den Strom durchlassen kann.

### Konservative Therapieformen

Therapeutisch befürworten manche Ärzte eine Medikation mit B-Vitaminen oder Akupunktur. Auch physiotherapeutische Massnahmen können die Beschwerden lindern. Dabei wird zuerst abgeklärt, ob Probleme im Bereich der Muskeln (z. B. Schmerzpunkte in Muskeln, welche in entfernte Körperregionen ausstrahlen) oder mechanische Probleme des Knochenapparats vorliegen, welche ähnliche Symptome wie ein Karpaltunnel-Syndrom auslösen.

### Nervengleitübungen, Handschiene, Injektion

Liegen Verklebungen des Nervs im Handgelenksbereich vor, können Nervengleitübungen eine Linderung bringen. Dabei wird das Gewebe, welches den Nerv umhüllt, mobilisiert. Am besten belegt ist der Effekt einer Handschiene, die ein Abknicken im Handgelenk, vor allem im Schlaf, verhindert. Lokale Injektionen in den Karpaltunnel (z.B. Kortisonspritze) können vorübergehend helfen.

### Operation

Wenn die verschiedenen konservativen Therapieformen keinen Erfolg bringen, ist die operative Durchtrennung des Karpalbandes angezeigt. Dadurch wird der Nerv vom Druck entlastet. Das Band wächst zwar wieder zusammen, aber es

lässt dann dem Nerv mehr Raum. Die Operation hat kaum Risiken, sie wird in regionaler Betäubung von Arm und Hand durchgeführt. Nach einigen Tagen Schonung kann die Hand im Alltag wieder zunehmend belastet werden.

**Links:**

[www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Karpaltunnelsyndrom\\_CTS.php](http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Karpaltunnelsyndrom_CTS.php)  
<http://medsana.ch/krankheiten/Karpaltunnel-Syndrom.html>  
[www.neuro24.de/Karpaltunnel-Syndrom.htm](http://www.neuro24.de/Karpaltunnel-Syndrom.htm)

**Experten im Beitrag:**

Dr. Georges Wohlgensinger  
Facharzt für Handchirurgie und Orthopädische Chirurgie  
Rorschacherstr. 150  
9000 St. Gallen

Dr. Karsten Beer  
Facharzt für Neurologie  
Obere Bahnhofstrasse 49  
9500 Wil

**Experte im Studio und im Chat:**

Dr. Daniel Herren  
Präsident Schweizerische Gesellschaft für Handchirurgie  
Leitender Arzt Handchirurgie  
Schulthess Klinik  
Lengghalde 2  
8008 Zürich

**Experten am Telefon**

Dr. Stephan Schindele  
Leitender Oberarzt  
Obere Extremität und Handchirurgie  
Schulthess Klinik  
Lengghalde 2  
8008 Zürich

Dr. Maurizio Calcagni  
Klinik für Wiederherstellungschirurgie  
Leitender Arzt  
UniversitätsSpital Zürich  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich

Dr. Ivan Tami  
Klinik für Wiederherstellungschirurgie  
Oberarzt  
UniversitätsSpital Zürich  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich