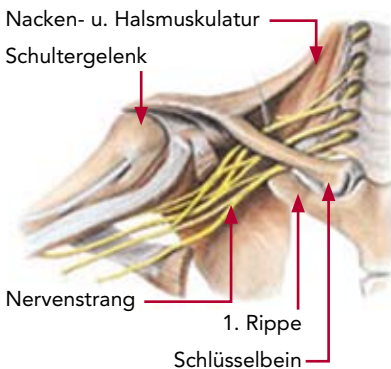


Physiogramm: „Wenn das Einschlafen der Hände den Schlaf raubt!“ – Teil 1 –

Das Thoracic-outlet-Syndrom



Beim „Thoracic-outlet-Syndrom“ handelt es sich um ein Engpass-Syndrom im Bereich der 1. Rippe und der Halsmuskulatur. Der Haupt-Gefäß- und Nervenstrang entspringt hier im oberen Gebiet des Brustkorbs (Brustkorb = Thorax, outlet = „Auslass“). Durch haltungsbedingte oder traumatische Überbelastung kann dieser Gefäß-Nervenstrang insb. von der 1. Rippe verformt und somit gedehnt werden. Eine Durchblutungsstörung des Nervenstranges, der den gesamten Arm versorgt, ist die Folge.

Typisches Anzeichen ist die schnelle Ermüdung bei statischen Tätigkeiten vor dem Körper: Wäsche aufhängen, Fenster putzen, Musikinstrumente spielen, aber auch Tragen und Heben. Hauptsymptom ist das Einschlafen einzelner Finger (klassisch: Ring- und Kleinfinger) oder der ganzen Hand. Gerade nachts oder in den Morgenstunden ist dieses Kribbeln verstärkt. Aber auch Schmerzen, die im gesamten Bereich des Armes auftreten können, oder ein Schwellungsgefühl der Finger sind möglich.

„Release-Phänomen“

„Wenn man aufwacht, weil die Hände eingeschlafen sind“. Das Phänomen der einschlafenden Hände entsteht gerade in Ruhephasen. Die Nerven werden (wie oben beschrieben) bei verschiedenen Tätigkeiten schlechter durchblutet. In der Entspannungsphase setzt die Wiederdurchblutung ein. Bis die Durchblutung wieder völlig hergestellt ist, vergehen oft vier bis sechs Stunden. Wie viel Zeit diese Regeneration jeweils benötigt, ist abhängig von der Position des Schultergürtels und der Dauer der vorherigen Belastung. Das Kribbeln und Einschlafen der Hände bzw. Finger setzt ein, wenn die Durchblutung wiederhergestellt ist. Diesen Effekt haben Sie vielleicht schon einmal erlebt, als Sie Ihre eiskalten Finger (schlecht durchblutet) in warmes Wasser eintauchten (plötzliche starke Durchblutung).

D.h. das Einschlafen der Finger/Hand ist ein Zeichen für die Regeneration der Durchblutung von Nervenstrukturen! Das Kribbeln ist somit ein positives Symptom!

Woran erkenne ich ein Thoracic-outlet-Syndrom?

- Arme und Nackenpartie werden bei Armaktivität schnell müde
- insbesondere lang andauernde Arbeiten vor dem Körper (Wäsche aufhängen, Fenster putzen, Musikinstrumente spielen etc.) fallen schwer
- Schmerzen können im gesamten Nacken- und Armbereich auftreten
- in Ruhephasen, speziell nachts oder früh morgens, kommt es zu Kribbeln oder „Pelzigkeit“ einzelner Finger oder der ganzen Hand
- Schwellungsgefühl der Finger, sehr blass oder bläuliche Finger
- Die Schmerzen und Kribbelgefühle werden nicht durch Kopfbewegungen ausgelöst!

Keine Dehnübungen für die Nacken- und Halsmuskulatur!

Durch Dehnübungen dieser Muskelgruppen (sog. Skalenii) wird die Muskellücke für den Gefäß- und Nervenstrang geschlossen! Nur nach einem Trauma, wenn Narbengewebe zu erwarten ist, kann diese Dehnung sinnvoll sein!



Physiogramm: „Wenn das Einschlafen der Hände den Schlaf raubt!“ – Teil 1 –

Das Thoracic-outlet-Syndrom



Wichtig: Bei jeder Übung kann es zum Einschlafen und Kribbeln der Finger/Hände kommen. Dies ist ein gewünschter Effekt (s. Seite 1)!



Entlastung für den Gefäß-Nervenstrang



Der Schultergürtel wird passiv Richtung Ohr gelagert. Dabei liegt der Ellbogen am Körper an und Ellbogen und Unterarm (inkl. Hand!) sind abgestützt.

Wiederholung und Dauer: so oft wie möglich am Tag, über mehrere Minuten.

Jeden Abend: 30 Minuten (am besten direkt vor dem Schlafengehen).



Mobilisation der 1. Rippe und der Nerven (plexus brachialis)



Einen Gurt (z.B. von einem Bademantel) diagonal über den Schultergürtel legen (betroffene Seite), das hintere Ende durch Draufsetzen fixieren, am vorderen Ende mit der anderen Hand Richtung gegenüberliegender Hüfte ziehen. Den betroffenen Arm rhythmisch seitlich anheben und gleichzeitig die Fingerspitzen Richtung Decke bewegen. Es darf dabei nur eine leichte Spannung im Arm oder der Hand entstehen. Diese wird über die Höhe der Armbewegung reguliert.

Wiederholung und Dauer: 1 Minute, 3 – 5x am Tag



Trapezius-Übung



Ausgangsstellung: stehen
Zwei Kurzhanteln mit einem Gewicht von 3 bis 5 kg (alternativ z.B. auch zwei Einkaufstaschen mit einigen Flaschen Wasser darin) mit beiden Händen umgreifen.
Ausführung: gleichmäßig den Schultergürtel in richtung Ohren hochziehen.

— Wiederholungen

— Sätze

