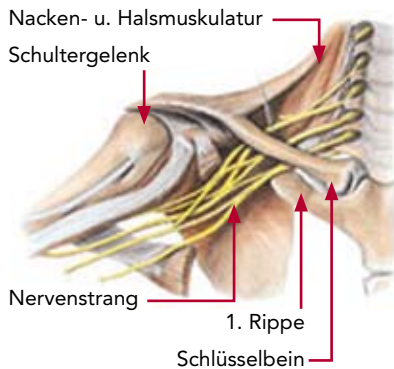


Themenblatt: „Wenn das Einschlafen der Hände den Schlaf raubt!“

Nervenkompressionen: Thoracic-outlet-Syndrom und Karpaltunnel-Syndrom

von Andreas Lieschke und Roy Obermüller, Physiopark Regensburg



Oft beginnt es sehr langsam und harmlos. Tagsüber werden bei verschiedenen Tätigkeiten die Arme schneller müde und kraftlos. Insbesondere Aktivitäten, die ein ständiges Heben und Halten der Arme vor dem Körper erfordern, fallen immer schwerer. Zum Beispiel Wäsche aufhängen, Fenster putzen, Streichen von Wänden, das Aufhängen einer Lampe oder das Spielen von Musikinstrumenten führen sehr schnell zu einer Ermüdung der gesamten Nacken- und Armpartie. Später kommt es als Hauptsymptom zu Kribbeln und/oder Pelzigkeit einzelner Finger bzw. der ganzen Hand. Beides tritt insbesondere in Ruhephasen auf.

Geradezu klassisch ist das Aufwachen in der Nacht bzw. in den frühen Morgenstunden – weil die Hände eingeschlafen sind!

Das Thoracic-outlet-Syndrom

Die beschriebenen Beschwerden können von einem sog. Thoracic-outlet-Syndrom (kurz: TOS) herrühren. Mit diesem Begriff beschreibt man funktionelle Nervenengpässe im oberen Brustkorb (= Thorax)-Bereich. In der oberen Öffnung des Brustkorbs (daher „Thoracic outlet“) entspringt der Haupt-Gefäß- und Nervenstrang, der den gesamten Arm und die Hand versorgt.

Auf dem langen Weg von der Wirbelsäule bis zur Hand muss dieser Gefäß-Nervenstrang verschiedene Engstellen passieren. Im Bereich der 1. Rippe und verschiedener Muskellücken kann es zu einer ständigen Überdehnung oder Kompression kommen, was die oben genannten Probleme auslösen kann.

Das Karpaltunnel-Syndrom

Ein weiterer berühmt-berüchtigter Engpass, an dem es zu Nerven-Kompressionen kommen kann, ist der Karpaltunnel. Er liegt direkt auf Höhe des Handgelenks an der Hand-Innenseite. Auch hier treten die Kribbelercheinungen vorzugsweise nachts oder früh morgens auf. Typischerweise sind die ersten drei Finger betroffen.



Therapiemöglichkeiten: keine Dehnungen!

Nicht selten treten beide Syndrome gemeinsam auf (ca. 30% aller Fälle). Beide können zuerst konservativ behandelt werden. Das Thoracic-outlet-Syndrom ist mit vielen Alltagstipps, Haltungskorrekturen und speziellen Mobilisationen erfolgreich zu therapieren. Klassische Dehnungsübungen der Nacken- und Halsmuskulatur können allerdings kontraproduktiv sein!

Das Karpaltunnel-Syndrom ist in einigen Fällen auch mit einer speziellen Nachtschiene positiv zu beeinflussen.



Bei beiden Syndromen ist eine Flexibilisierung der Nerven notwendig. Mit speziellen Nervenmobilisationsübungen kann die Verschiebbarkeit, aber auch die Durchblutung der Nervenstrukturen in den o.g. Engstellen verbessert werden.

Nur wenn eine konservative Therapie nach den genannten Grundsätzen fehlschlägt, oder es zu Muskelschwächen kommt, kann eine Operation notwendig werden.