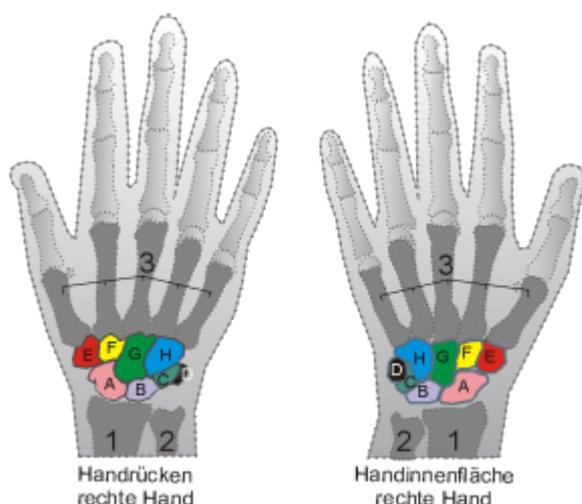


# Handgelenkblockaden / Blockaden der Handwurzelknochen - Selbsthilfe

Schmerzen in den Handgelenken kennen viele Sportler. Diese können sehr vielfältig sein und die unterschiedlichsten Ursachen haben. Manchmal können aber bereits kleine Blockaden unserer Handwurzelknochen oder des Radiusköpfchens zu Schmerzen und Beschwerden führen.

## Warum kommen solche Blockaden öfter vor?

Schauen Sie sich doch einfach einmal an, wie vielseitig Ihre Hand ist. Sie können schreiben, umblättern, kreisen, stützen, zugreifen – sowohl im Über- Unter- und Parallelgriff – und noch vieles mehr. Die besondere Funktion und Flexibilität unserer Hand hat uns unter anderem geholfen, das zu werden, was wir im Laufe der Evolution geworden sind – und ist dabei leider ebenso empfindlich wie funktionell geworden.



Von Zoph aus der deutschsprachigen  
Wikipedia, CC BY-SA 3.0,  
[https://commons.wikimedia.org/w/index.php?  
curid=10477503](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10477503)

Werfen Sie einmal einen Blick auf die Anatomie des Handgelenks. Es handelt sich dabei um ein sehr komplexes Gelenk. Die Funktion des Handgelenks wird nicht nur von Elle, Speiche und deren Köpfchen beeinflusst, sondern auch von den vielen kleinen Handwurzelknochen.

Belasten Sie ihr Handgelenk stark, z.B. im Kraftsport, bei Handstand, Liegestützen oder akrobatischen Sportarten, kann es schnell dazu kommen, dass einzelne Handwurzelknochen blockieren. Besonders oft betroffen ist das sogenannte Mondbein(A), manchmal auch das Kahnbein(B) oder das Radiusköpfchen (zu 1).

## **Selbstbehandlung**

Durch ein leichtes Verschieben des Handgelenks parallel zum Unterarm können Sie leichte Blockaden eventuell selbst lösen. Manchmal tritt sofort Besserung ein, manchmal ist durch den Druck und die Reibung der Blockade eine Reizung entstanden, sodass die Behandlung über einen gewissen Zeitraum wiederholt werden muss.

Versuchen Sie dabei Ihr Handgelenk möglichst zu entspannen. Noch besser als alleine, geht diese Bewegung mit einem Partner, da Sie so Ihr Handgelenk noch besser entspannen können. Verschwinden die Schmerzen nicht, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Das Handgelenk ist ein sehr komplexes Gelenk und Schmerzen können natürlich verschiedene Ursachen haben. Eine dauerhafte Überlastung mit Schmerzsymptomen kann zu Nekrosen, wie dem Mondbeintod (Lunatummalazie) führen.