

Sehnenscheidenentzündung - Vorbeugung in Behandlung

Haben Sie schon einmal an einer Sehnenscheidenentzündung gelitten? Wenn ja, dann wissen Sie bestimmt, wie unglaublich hartnäckig eine solche Entzündung sein kann und wie groß die Einschränkungen sind, die durch eine so "kleine" Überlastungserscheinung entstehen.

Symptome

In erster Linie macht sich eine Sehnenscheidenentzündung oder fachlich korrekt "Tendovaginitis" durch einen ziehend bis stechenden, teils auch leicht ausstrahlenden Schmerz im Gelenk bemerkbar. Zumeist ist zusätzlich bei Bewegung ein gewisses Gnubbeln und Knirschen zu vernehmen. Das kommt daher, dass die Sehnenscheide natürlich etwas anschwillt und der Sehne so noch weniger Platz zur Bewegung gibt. Eine weitere Belastung sorgt nun für eine weitere Überreizung und einer Verstärkung der Entzündung. Zumeist tritt eine Tendovaginitis im Bereich des Handgelenks und des Unterarms auf. Oft wird sogar eine nicht direkt den betroffene Bereich belastende Aktivität schmerzhaft(z.B. Joggen), da bereits Erschütterungen und kleine wiederholte Bewegungen den Schmerz auslösen können.

Ursachen und Vorbeugung

Die Ursachen können zunächst einmal genetisch bedingt sein. Sind bestimmte Bereiche einfach zu eng, kommt es schnell zu Überlastungen. Umso wichtiger ist es für solche Personen, vorzubeugen. Besonders immer dann, wenn monotone Belastungen erfolgen, sollte auf Entlastung geachtet werden. Die Maus und die Tastatur am Arbeitsplatz sollten so gestaltet sein, dass die Handgelenke so gerade wie möglich stehen. Wenn Sie sehr viel klicken, sollten Sie vielleicht auch versuchen, einige Eingaben auf die Tastatur zu verlegen - z.B. das Öffnen des Kontextmenüs - dafür gibt es sogar eine extra Taste.

Aber auch Sport kann die Handgelenke überlasten. Das gilt vor allem für Sportarten wie Basketball, Handball, Turnen, Parkour, Tricking, Tennis oder Badminton. Hier ist es wichtig, nicht von 0 auf 100 in eine neue Sportart zu starten. Wenn Sie an einer Sehnenscheidenentzündung gelitten haben, machen Sie sich bewusst, dass Sie Muskulatur abgebaut haben und die Belastung beim Wiedereinstieg in den Sport umso höher ist - und damit auch das Risiko einer neuen Entzündung.

Vorbeugend hilft eine Kombination aus Beweglichkeits- und Krafttraining für die Unterarme, Handgelenke und Hände. Dehnen Sie sowohl die Vorder- als auch die Rückseite Ihres Unterarms regelmäßig. Nutzen Sie dabei auch die Rotation.

Zusätzlich sollten Sie einige Kräftigungsübungen durchführen. Die klassischen Unterarmcurls aus dem Bodybuilding helfen da wenig und sind meist zu einseitig. Es gibt elastische Gummisticks, die sich verbiegen und verwinden lassen. Diese wären prima geeignet. Von Theraband gibt es z.B. solche Artikel(Anzeige nur ohne Adblock):

Aber auch andere dreidimensionale Übungen sind möglich - Wichtig ist, dass das Gelenk in möglichst vielen Positionen stabilisiert wird.

Behandlung und Training

So schlecht Ruhigstellen und Entlastung eigentlich bei fast allen Arten von Verletzungen heute gilt – bei einer Sehnenscheidenentzündung, die durch Überlastung hervorgerufen wurde, hilft erst einmal nur ruhig stellen – Entweder mit einer Bandage oder sogar einer Schiene. Kühlung lindert zwar den Schmerz, ist für das Abheilen dauerhaft aber nicht unbedingt hilfreich. Hier hilft nur Geduld – ein zu früher Wiedereinstieg sorgt meist nur für eine noch längere Pause und das ist unglaublich frustrierend.

Wenn keine Besserung eintritt, kann eine Sehnenscheidenentzündung auch operativ behandelt werden, indem die Sehnenscheide gespalten wird. Der zu enge Bereich wird erweitert und die Belastung verringert sich – eine Operation birgt jedoch immer Risiken und sollte der allerletzte Weg sein.

Entzündungen können auch bakterieller Natur sein – Hier würden Antibiotika helfen – das erkennt Ihr Arzt an einem Blutbild.

Vor allem Übungen für Brust und Schulter belasten die Handgelenke sehr stark. Liegestütze auf Fäusten können z.B. die Belastung der Sehnenscheiden im Gegensatz zu klassischen Liegestützen reduzieren. Besonders, wenn Sie nach einer Sehnenscheidenentzündung wieder ins Training einsteigen, können Sie speziell beim Brust- und Schultertraining auch auf Geräte ausweichen. An der Brustpresse z.B. fällt es viel leichter, als beim Bankdrücken, die Handgelenke gerade zu halten. Bei akuter Entzündung gilt aber sowieso erst einmal Pause!