

## Arthrose durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz

**HANDCHIRURGIE** OP sollte erst erfolgen, wenn konservative Maßnahmen ausgeschöpft sind

Viele Bürobeschäftigte und Handwerker sind einseitigen Belastungen der Handgelenke ausgesetzt. Die Handgelenksarthrose wird jedoch nicht nur durch Überbelastung ausgelöst.

VON DR. ANDREAS SETTJE

Auch Verletzungen, altersbedingter Verschleiß, rheumatische Erkrankungen sowie Gicht und Diabetes Mellitus können dazu führen, dass sich die abpuffernde Knorpelfläche zwischen den Gelenkflächen abnutzt. So entstehen Entzündungen innerhalb des Gelenks und schleichend, oft über Jahre hinweg, Schwellungen und Schmerzen im Handgelenk. Bei Fortschreiten der Erkrankung kommt es durch den Schmerz zu Kraftverlust und zunehmenden Bewegungseinschränkungen.

### ■ Schonung und ausgleichende Übungen

Wer täglich einseitigen Belastungen des Handgelenks ausgesetzt ist, sollte wissen, dass bei ersten auftretenden Schmerzen Schonung das Mittel der Wahl ist. So kann man den Beschwerden rechtzeitig entgegenwirken. Spezielle ausgleichende Bewegungsübungen können einer Verkürzung der Muskulatur vorbeugen und die Symptome lindern. Eine ausgewogene Ernährung mit sehr maßvollem Konsum von Zucker und tierischen Fetten beugt Entzündungen vor.

### ■ Kühlen gegen die Schmerzen

Die ärztliche Behandlung der Handgelenksarthrose besteht am Anfang in der Gabe von Schmerzmitteln, Kühlung und lindernden Schmerzsalben, gegebenenfalls auch Kortisoninjektionen in das Gelenk. Auch eine bewegungsausgleichende Handtherapie, orthopädische



**Dr. Andreas Settje**  
Plastische und  
Ästhetische Chirurgie,  
Handchirurgie

BILD: VOLKER KUNKEL

Bandagen oder Orthesen, die das Handgelenk stabilisieren und entlasten, können sich als hilfreich erweisen, wenn die

Erkrankung noch nicht sehr weit fortgeschritten ist.

Wenn Schmerzen bei Bewegung und Belastung zunehmend lästig oder unerträglich werden, der Knorpelschaden also sehr weit fortgeschritten ist, ist eine Operation angezeigt.

Je nach Befund kann in vielen Fällen bereits eine Knorpelglättung oder Entfernung entzündeter Gelenkteile dazu beitragen, Schmerzen zu lindern. Unter Umständen können auch die schmerzleitenden Nervenfasern durchtrennt werden, um

im Alltag mehr Beschwerdefreiheit zu erreichen. Bei fortgeschrittenem Knorpelverschleiß gilt die Teil- oder Vollversteifung des Handgelenks (Arthrodese) als Mittel der Wahl, alternativ die Implantation einer Handgelenksprothese.

## „Wassertrinker“ oft weniger gestresst als „Süßtrinker“

Bereits im vergangenen Jahr hat die Uniklinik Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, im Auftrag des Forums Trinkwasser e. V. eine Studienanalyse zum Darmmikrobiom durchgeführt. Als Darmmikrobiom wird die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Verdauungstrakt bezeichnet. Dabei fiel ein deutlicher Unterschied bei den untersuchten Teilnehmern auf - und zwar zwischen „Wassertrinkern“ und „Süßgetränkemilchtrinkern“. Wassertrinker bewegen

sich der Studie zufolge offensichtlich mehr, sie ernähren sich ausgewogener und weisen auch ein artenreicheres Darmmikrobiom auf. Zudem gaben Wassertrinker im Rahmen der Studie an, weniger gestresst und im Alltag entspannter unterwegs zu sein. Demgegenüber ist das Verhalten von Süßtrinkern weniger erfreulich: Sie sind jünger, bewegen sich weniger, haben ein höheres Gewicht und berichten über mehr Stress. Außerdem nehmen sie zusätzlich über feste Lebensmittel mehr Zucker zu sich. Bei

den Süßtrinkern liegt zudem eine signifikant geringere Vielfalt des Darmmikrobioms im Vergleich zu den Wassertrinkern vor. „Das ist auffällig, denn eine hohe Diversität an Mikroorganismen im Darm ist mit einer besseren Gesundheit assoziiert“, so Studienleiter Dr. Torsten Schröder vom Institut für Ernährungsmedizin des Uniklinikums in Lübeck. Und: Wer ausreichend Wasser trinkt, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. *djd/jül*