



Teil  
II



Handydaumen und Mausarm  YOGATHERAPIE

# Hilfe bei KARPALTUNNELSYNDROM, MAUSARM UND HANDYDAUMEN

Yogatherapie für Hände und Arme,  
Teil 2: Ursachen erkennen und  
Beschwerden effektiv lindern

TEXT + MODEL  LUCIA NIRMALA SCHMIDT

FOTOS  SIMON BOLZERN

**I**m Alltag führen wir viele unscheinbare Handgriffe aus, etwa eine Tür aufschließen, ein Glas Wasser eingießen, die Zähne putzen, das Smartphone bedienen, etwas Schweres heben oder etwas aufschreiben. Hände können sowohl feine und präzise Arbeiten ausführen als auch Kraft entwickeln. Mit ihnen können wir uns ausdrücken, können kommunizieren, berühren, tasten, Zärtlichkeiten austauschen, schwer tragen oder Kunst erschaffen. All das erfordert ein gutes Zusammenspiel verschiedenster an der Bewegung beteiligter Strukturen. Das wird uns oft erst bewusst, wenn uns etwas wehtut.

Die heute so häufige Tätigkeit an Smartphone, PC-Tastatur und Maus führt zu Verspannungen in Händen und Unterarmen, was wiederum zu Schmerzen in Händen und Handgelenken führen kann und sich zudem auch negativ auf die Schulter-Nacken-Region auswirkt. Das Gewebe beginnt sich zu verspannen und zu verkleben, Beweglichkeit und Kraft lassen nach. Die Handgelenke und die Hände werden zunehmend fragil und können nicht mehr belastet werden.

### FEHLDIAGNOSEN

Fehldiagnosen sind häufig der Fall bei Sehnenscheidenentzündungen, Karpaltunnelsyndrom, RSI-Syndrom (*Repetitive-Strain-Injury-Syndrom*, auch als Mausarm bekannt) oder Arthrose. Deshalb werden konservativschulmedizinische Behandlungen wenig erfolgreich sein. Sobald wieder belastet und die übliche Tätigkeit wiederaufgenommen wird, kommen die Beschwerden zurück. Die Erfahrungen von vielen Manual- und Körpertherapeuten zeigen, dass die wahre Ursache in den Myofasziën zu finden ist.

Muskelbindegewebsverspannungen in den Beugemuskeln der Finger und Hände sind in den meisten Fällen für Symptome verantwortlich, wie sie auch bei einer Sehnenscheidenentzündung oder beim Mausarm auftreten. Sobald die verklebten Myofasziën bearbeitet werden, lassen die Schmerzen nach.

Beim Pseudo-Karpaltunnelsyndrom sind es oft verspannte Myofasziën und Triggerpunkte in den Armen und am Schulterblatt sowie Verspannungen der seitlichen Halsmuskeln und des kleinen Brustmuskels, die die gleichen Symptome hervorbringen wie ein Karpaltunnelsyndrom.

Bei der Diagnose RSI-Syndrom (z.B. Mausarm, Handydaumen) geht man davon aus, dass die Beschwerden von einer monotonen, stereotypen Bewegung verursacht werden. Diese Dauerbelastung, wie sie z.B. bei Schreibarbeit am Computer entsteht, nennt man *repetitive strain*. Wichtig hierbei ist zu erwähnen, dass es nicht entscheidend ist, wie oft man eine Bewegung ausführt, sondern wie! Bewegungen, die

leicht, locker, mühelos und fließend ausgeführt werden, lösen keinen Schmerz aus. Auch nicht, wenn sie über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Was allerdings Beschwerden auslöst, ist, wenn man sich dabei verkrampft oder in einer biomechanisch ungünstigen Haltung verharret. Hier kann Yoga helfen, ein verfeinertes Körper- und Bewegungsgefühl zu bekommen, so dass du früher wahrnehmen kannst, wenn du dich bei etwas verspannst oder eine ungünstige Haltung einnimmst.

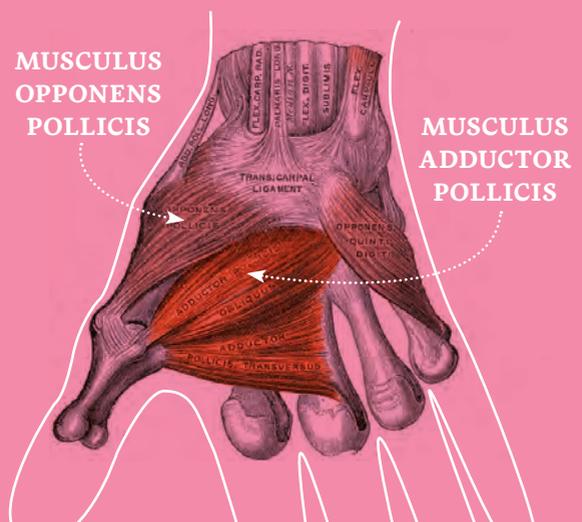
### ÜBUNGEN

Ich möchte dir in diesem Artikel erprobte und hilfreiche Übungen bei Beschwerden wie Karpaltunnelsyndrom, Mausarm oder Handydaumen zeigen. Sie stammen aus der Therapie und dem Yoga, und ich konnte damit vielen meiner Teilnehmer helfen.

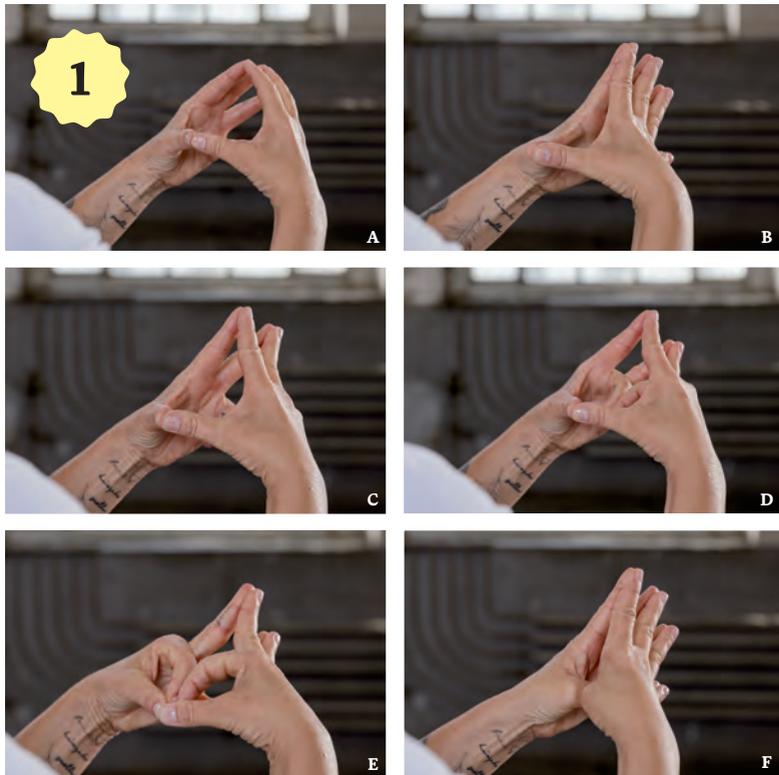
Auch wenn die verschiedenen Beschwerdebilder an Fingern, Händen und Handgelenken jeweils ganz eigene Maßnahmen erfordern, haben alle etwas gemeinsam: Es ist wichtig, sich achtsam und ohne Belastung zu bewegen (= lockern und mobilisieren). Kräftigende Impulse kommen an letzter Stelle, und zwar nur, wenn keine Entzündung vorliegt. Vorher geht es darum, mit verschiedenen Dehn-Zupf-Impulsen (ziehend, schwingend, zupfend, klopfend, saugend) das Muskelbindegewebe zu lösen und Raum zu schaffen. Mit verschiedenen Massagetechniken (mit und ohne Hilfsmittel) werden myofasziale Verspannungen und Verklebungen gelöst, so dass sich das Gewebe neu ausrichten kann und weniger Schmerzen verursacht. ●

### SCHMERZEN BEIM GREIFEN

Zwei Muskeln sind für Greifbewegungen wichtig: der *Musculus adductor pollicis* und der *M. opponens pollicis*. Wenn du Schmerzen beim Greifen hast, kann es sein, dass der *Musculus Opponens pollicis* verspannt ist und zu starken Zug auf das Handgelenk ausübt. Ihn und seinen Kollegen, den *Adductor pollicis*, zu lösen, kann enorm hilfreich sein. (Siehe Übung „Myofasziale Verklebungen in den Händen lösen“. Wenn die Finger zu stark schmerzen, ist es ratsam, diese Übungen mit einem dicken Stift zu machen oder sie von jemand anderem ausführen zu lassen.)



# ÜBUNGEN



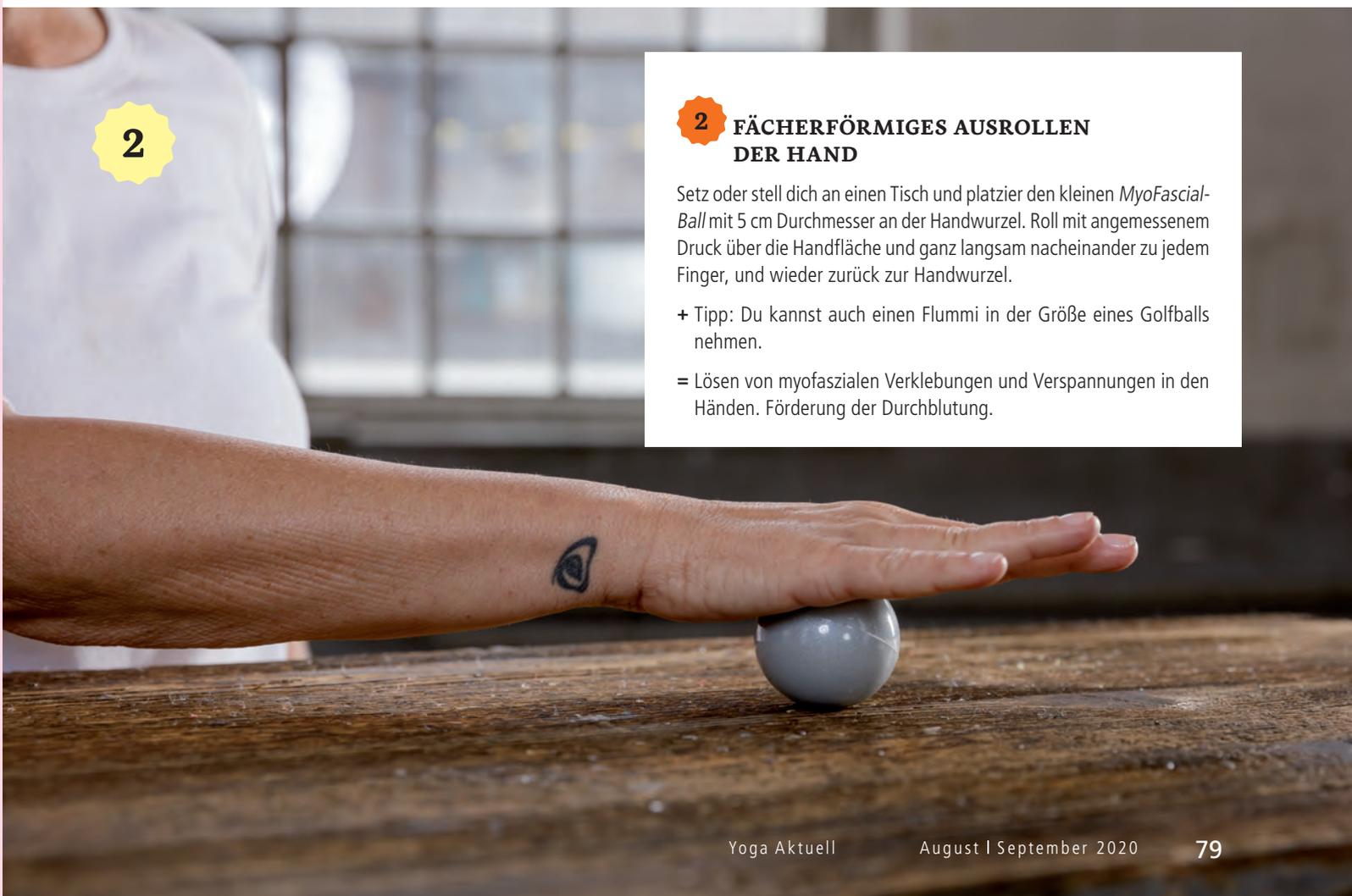
## 1 HÄNDE UND FINGER DEHNEN

Setz dich aufrecht in den Fersensitz, gerne auf Blöcke oder auf eine andere Erhöhung, z.B. einen Stuhl. Die Schultern befinden sich über dem Becken. Bring die Hände vors Herz und leg die Fingerspitzen aneinander. Pulsiere ein paarmal mit den Händen, als ob du zwischen den Handflächen einen imaginären Ball immer wieder zusammendrückst.

Klapp dann die kleinen Finger nach innen, so dass sie in Richtung Handballen zeigen und zusammen mit den Daumen eine Herzform bilden. Pulsiere weiter und bring die Finger dann wieder in die Streckung. Geh nun die Finger einzeln durch. Pulsiere bei jedem Fingerwechsel dreimal, zum Abschluss auch mit den Daumen, die nun wieder mit den Zeigefingern ein Herz formen. Pulsiere – also drück – jeweils in der Streckung und im eingeklappten Zustand.

+ Diese Übung kannst du auch auf einem Stuhl sitzend oder stehend ausführen.

= Dehnung der Finger. Mobilisation der Fingergelenke.



## 2 FÄCHERFÖRMIGES AUSROLLEN DER HAND

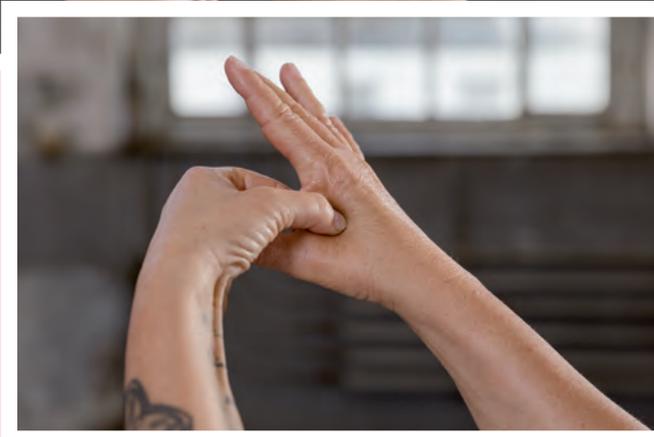
Setz oder stell dich an einen Tisch und platzier den kleinen *MyoFascial-Ball* mit 5 cm Durchmesser an der Handwurzel. Roll mit angemessenem Druck über die Handfläche und ganz langsam nacheinander zu jedem Finger, und wieder zurück zur Handwurzel.

+ Tipp: Du kannst auch einen Flummi in der Größe eines Golfballs nehmen.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen und Verspannungen in den Händen. Förderung der Durchblutung.



3



### 3 MYOFASZIALE VERKLEBUNGEN IN DEN HÄNDEN LÖSEN

Den *Musculus opponens pollicis* (siehe Abb. S. 78) lokalisierst du, indem du Daumen und kleinen Finger zusammenführst und wiederholt drückst. Taste mit einem Finger der anderen Hand die Stelle beim Daumenballen ab. An der Stelle, wo sich der Daumenballen anspannt, findest du den Muskel, um den es jetzt geht. Massiere die Stelle mit dem Knöchel deines Zeigefingers.

+ Tipp: Um den Finger zu schonen, kannst du auch das untere Ende eines dicken Filzstifts (Marker) verwenden.

= Lösen von Verspannungen im Handballen und um das Daumengrundgelenk. Lösen von Schmerzen an der Innenseite des Handgelenks.

Den *Musculus adductor pollicis* (siehe Abb. S. 78) lokalisierst du, indem du mit dem Pinzettengriff zwischen Zeigefinger und Daumen drückst. Massiere die Region – also wieder die angespannte Stelle – und mach dich auf die Suche nach schmerzenden Stellen.

= Lösen von Verspannungen um das Daumengrundgelenk.



4

### 4 DAS GEWEBE UM DEN DAUMEN HERUM ZUPFEN

Greif die Haut beim Daumenballen und heb sie ab. Schüttle diese Hautfalte aus und dreh sie ein. Nimm dann das nächste Stück Haut, bis die ganze Region des Daumens gelockert ist.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen. Schaffen von Raum.

**ZUSATZ ZUM KARPALTUNNELSYNDROM**

Um ein Karpaltunnelsyndrom (KTS) oder Pseudo-Karpaltunnelsyndrom zu behandeln, empfehle ich dir, auch folgende zwei Übungen aus dem ersten Teil der Serie zu machen: „Skorpion“ und „Den Arm einfädeln“. Sie sind enorm hilfreich! Zudem werde ich dir im dritten Teil dieser Artikelreihe zwei weitere großartige Übungen für das KTS zeigen.



## 5 LÖSEN VON SPANNUNGEN IM UNTERARM

Wenn du Schmerzen beim Drehen im Handgelenk hast (z.B. beim Drehen des Schlüssels), hilft es, den *M. pronator teres* zu lösen. Wenn er verspannt ist und ein Triggerpunkt entsteht, kann dieser verantwortlich für Schmerzen an der Innenseite des Handgelenkes sein und ein Pseudo-Karpaltunnelsyndrom auslösen.

Um den *Pronator teres* zu lösen, drückst du entweder mit dem Daumen oder mit zwei, drei Fingern der anderen Hand etwas unterhalb der Ellbeuge auf die Innenseite des Unterarms. Erhöhe langsam den Druck und dreh den Unterarm dabei ein und aus, so dass die Handfläche mal nach unten und mal nach oben zeigt. Jedesmal, wenn die Handfläche nach unten zeigt, spannt sich der *Pronator teres* an. Wiederhol diese Bewegung etwa zehnmal, während du kreisförmig sanften Druck auf den Muskel ausübst. Such dann eine andere Stelle im Muskel, die schmerzt, und wiederhol die Übung.

+ Tipp: Um die Finger zu entlasten, kannst du auch einen dicken Textmarker verwenden.

= Lösen von Verspannungen im Unterarm. Entspannung der Triggerpunkte.



## 6 UNTERARMFASZIE INNEN AUSROLLEN

Leg einen Arm auf den Tisch, so dass die flache Hand zur Tischplatte zeigt. Platziere eine Minirolle oder einen kleinen Ball beim Handballen, oberhalb des Handgelenks. Mit dem Ball lassen sich die Triggerpunkte noch besser ausfindig machen. Halte die Schulter dabei entspannt. Roll den kompletten Unterarm äußerst langsam, also wie in Zeitlupe, bis zum Ellbogen aus. Wähl einen angemessenen Druck, auf der Schmerzskala von 0–10 maximal bis sieben. Dreh während der Übung auch immer mal die Hand und beobachte, was passiert.

+ Tipp: Statt einer Minirolle kannst du auch einen dicken Filzstift (Marker) verwenden oder eine kurz geschnittene Poolnudel, statt des kleinen Balls einen Flummi in Golfballgröße.

+ Um die Übung zu verstärken, beschwerst du den Übungsarm mit dem anderen Unterarm.

= Lösen von myofaszialen Verspannungen an der Arminnenseite.



**Lucia Nirmala Schmidt** Yogalehrerin (BDY/EYU), Mystikerin, HeilErinnerin, Freigeist. Sie gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LuNa unterrichtet seit fast 30 Jahren, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule *BodyMindSpirit* 1997 in Zürich gegründet.

[www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch) und [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)

Bei Knauer-MensSana ist im Februar 2020 ihr *HandHeilbuch* erschienen.

AUSBLICK

In der nächsten Ausgabe werden die Handgelenke im Fokus stehen. Sie sind bei Stützhaltungen im Yoga immer wieder besonders herausgefordert.

