



Wenn die HANDGELENKE beim AUFSTÜTZEN SCHMERZEN

Yogatherapie für Hände und Arme,
Teil 3: Wenn die Handgelenke beim
Aufstützen schmerzen – Tipps und
Übungen, die helfen

TEXT + MODEL ● LUCIA NIRMALA SCHMIDT
FOTOS ● SIMON BOLZERN



Ich bin seit fast drei Jahrzehnten in der Erwachsenenbildung tätig. Immer wieder begegnete mir die gleiche Frage, und zwar ungeachtet des Themas des jeweiligen Seminars: Was tun bei Belastungsschmerzen in den Handgelenken in Stützhaltungen? Diese stets wiederkehrende Frage bewog mich dazu, effektive und nachhaltige Übungen zu entwickeln.

Wie ich bereits an anderer Stelle geschrieben habe, verspannt und verklebt die Computer- und Mausearbeit das myofasziale System in den Händen und den Unterarmen. Das Gewebe wird trocken und spröde. Die neue Fasziensforschung lässt Experten vermuten, dass der Heilungsprozess im Bindegewebe (den sogenannten Faszien) beginnt und Schmerzen sowie Steifheit in den Handgelenken gelindert werden können, wenn man gezielt auf die Faszien einwirkt.

Durch das Lösen der myofaszialen Verklebungen im Unterarm können Hand und Handgelenk ihre natürliche Kraft und Beweglichkeit wieder voll entfalten. Die Übungen habe ich mit einer Vielzahl an Frauen erprobt, die ich in Einzelcoachings begleitet habe. Ich wünsche dir, dass auch du genau die drei oder vier passenden Übungen findest, die dir helfen, die Handgelenke zu stärken. Mit etwas Praxis werden deine Handgelenke bereits nach kurzer Zeit stark und belastbar sein. Was es braucht, sind täglich ein paar Minuten, und bereits nach ein paar Wochen wirst du Erfolge verzeichnen können.

Bevor du beginnst, lass bitte abklären, ob bei dir bereits eine Arthrose in den Handgelenken besteht, weil dann gewisse Übungen ungünstig sind, und weil es wichtig ist, dass du den Druck auf die Handgelenke minimieren kannst. Essenziell ist, dass du die Handgelenke ohne Druck mobilisierst und vielfältig bewegst.

Verantwortlich für Schmerzen beim Stützen können folgende Faktoren sein:

- mangelnde Kraft im Oberkörper, in den Armen und Schultern
- ein wenig entwickeltes Körpergefühl für die Haltung
- Verspannungen im Schultergürtel und den Unterarmen

- mangelnde Beweglichkeit in Fingern, Händen und Handgelenken
- verklebtes Gewebe in Unterarmen und Händen

Und hier die Schlüssel für mehr Leichtigkeit und Kraft:

- Mobilisation des Schultergürtels sowie der Gelenke der Arme und Hände
- Lockern, Schütteln, Zupfen rund um das Handgelenk
- Dehnen der myofaszialen Armlinien mit verschiedenen Dehnimpulsen
- Kräftigen der Hände und Handgelenke mit Handgewichten oder Knetmasse
- *Myofascial Release* der verschiedenen Schlüsselstellen. Die Behandlung der folgenden Stellen hat sich als besonders wirkungsvoll und nachhaltig erwiesen, um die Missempfindungen in den Armen und Händen sowie Schmerzen in den Handgelenken und Schultern zu lindern oder gar zu heilen: Lösen des myofaszialen Gewebes an Armen und Händen, Lösen des myofaszialen Gewebes der hinteren Achselfalte, der *Scaleni*-Muskeln und des kleinen Brustmuskels, sowie Befreien der Triggerpunkte am Schulterblatt und am *M. trapezius*.
- Für die Funktionalität der Handgelenke ist nicht nur Stützen, sondern auch Hängen (!) wichtig. Wann hast du das zuletzt gemacht? In der Schulzeit? Ich kann mich erinnern, wie wir im Turnunterricht an Ringen, am Reck und am Stufenbarren gegangen sind. Wenn wir älter werden, tun wir das kaum noch. Ein Tipp: wenn du wieder damit beginnst, dann bitte ganz sachte und nur kurz. Diese Traktion (Zugspannung) tut gut, weil sie Raum in den Gelenken der Arme und Schultern schafft. Allerdings kann es auch zu doll sein, vor allem wenn dein Körper diesen Impuls nicht (mehr) kennt oder das Gewebe sehr spröde ist. Pausiere etwa drei Tage, bevor du wieder irgendwo kurz „abhängst“. ●



ÜBUNGEN



1A

1 VORHER-NACHHER-TEST MIT STÜTZÜBUNGEN

Bevor du mit der Praxis beginnst, begib dich in verschiedene Stützhaltungen wie die Katze (**BILD 1A**), den herabschauenden Hund (*Adhomukha-Shvanasana*) (**BILD 1B**) oder das Brett (*Chaturanga-Dandasana*) (**BILD 1C**).erspür und beobachte, wie sich die Positionen in den Handgelenken anfühlen. Merk dir für später, welche Stellungen du eingenommen hast und wie sie sich angefühlt haben. Wiederhole die gleichen Testübungen nach den Übungen für die Handgelenke und nimm wahr, was sich verändert hat.



1B



1C

2 SCHÜTTELN – LOCKERN UND MOBILISATION

Die Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander wird verbessert. Die Bewegung wird erleichtert.

KÖRPER AUSSCHÜTTELN: Komm in einen bequemen aufrechten Stand. Die Füße sind gut geerdet, die Knie entspannt. Lass die Arme locker neben dem Körper hängen. Schüttle deinen Körper aus, indem du so in den Knien federst, dass eine Vibration durch den ganzen Körper geht (**BILD 2A**). Mach das etwa 1–3 Minuten lang und lass deinen Atem natürlich fließen. Spür nach.

= Lockerung des gesamten Körpers. Verbesserung der relativen Beweglichkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander. Lösen von Verklebungen im myofaszialen System. Aktivierung der Energieströme.

TEMPELGLOCKEN SCHLAGEN: Verbinde dich mit deiner zentralen Achse und dreh dich um diese Mittellinie nach links und rechts. Die Arme schlenkern ganz locker um den Oberkörper, die Hüfte darf mitschwingen (**BILD 2B**). Mach die Drehbewegung etwa 1–3 Minuten lang und lass deinen Atem natürlich fließen. Spür nach.

= Lockerung des gesamten Körpers. Entspannung der Schulterregion. Mobilisation der Wirbelsäule.

FINGER MOBILISIEREN: Finde in einen aufrechten Fersensitz, so dass sich die Schultern senkrecht über dem Becken befinden, und streck die Arme nach oben. Lass die Schultern dabei entspannt (**BILD 2C**).

Die Hände pumpen – balle sie mit Kraft zu Fäusten (**BILD 2D**) und streck dann die Finger explosiv und vollständig aus, immer im Wechsel. Wenn Arme und Hände anfangen zu brennen und zu ziehen, bleib dran: Das geht vorbei. Mach die Mobilisierung am Anfang maximal 1 Minute lang und lass deinen Atem natürlich fließen. Spür nach.

+ Sollten die Schultern zu sehr schmerzen, beug die Arme zwischendrin immer mal leicht an oder leg sie ab.

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

= Mobilisation der Hände und der Fingergelenke. Steigerung der Durchblutung. Verbesserung der Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander (u.a. der Fingersehnen in den Sehenscheiden).



2A



2B



2C



2D

3 HANDGELENKE BEFREIEN

Begib dich in den Vierfüßlerstand, also in die Katze. In dieser Position drehst du eine Hand komplett auf den Handrücken und wieder zurück. Leg – wenn möglich – den Handrücken beim Drehen wirklich vollständig bis zum Handgelenk, also bis zum Knick zwischen Hand und Arm, ab (nicht nur die Finger). Dreh immer eine Hand um und wieder zurück, dann wechsele die Hand.

RUNDE 1: Zuerst zeigen die Finger nach vorne (**BILD 3A**).

RUNDE 2: In der nächsten Runde drehst du die Hände und Finger nach außen (**BILD 3B**).

RUNDE 3: Dann folgt die Positionierung der Hände nach innen, und die Fingerspitzen zeigen zueinander (**BILD 3C**).

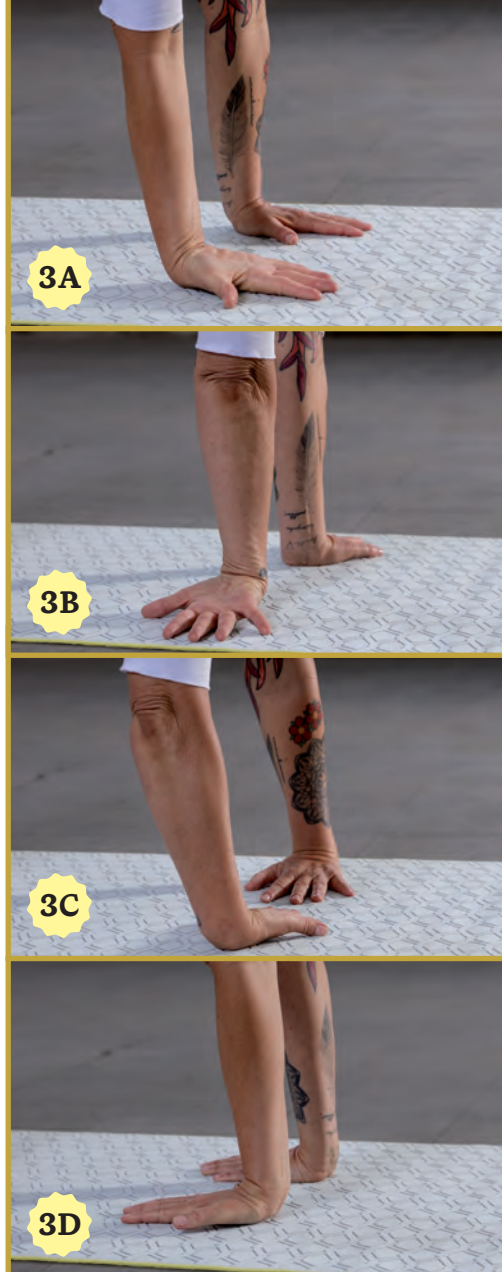
STEIGERUNG 1: Wenn das Drehen der Hände für dich noch nicht genug Dehnung bringt, dann führ die Übung mit gestreckten Ellbogen durch.

STEIGERUNG 2: Beim Aufsetzen des Handrücken mehr Gewicht in die Drehhand zu geben, ist eine weitere Möglichkeit, das Gelenk zu mobilisieren. Erhöhe von Mal zu Mal achtsam die Belastung.

RUNDE 4: Zuletzt richtest du die Finger in Richtung Knie aus. Dreh dafür aus der neutralen Katze die Hände mit den Fingerspitzen über außen zu den Knien. Hier verlagerst du dein Gewicht nach hinten, bis du eine Dehnung an der Arminnenseite spürst. Die Handballen bleiben dabei auf der Unterlage. Beginn beim kleinen Finger, alle Finger einzeln nacheinander anzuheben (**BILD 3D**).

+ Als Variante kannst du die Übung an der Wand stehend oder auf einem Tisch ausführen.

= Mobilisation der Handgelenke und Dehnung der myofaszialen Armlinien, der Hände und der Unterarme. Diese Übung hilft dem Handgelenk, sein natürliches Bewegungsspektrum voll zu entfalten.



4A



4B

4 TRIGGERPUNKTE AN DER INNENSEITE DES UNTERARMS LÖSEN

Myofasziale Verklebungen der verschiedenen Fingerbeugermuskeln können zu Handgelenkschmerzen und einem Pseudo-Karpaltunnelsyndrom führen.

Leg einen Unterarm auf dem Tisch ab. Die Arminnenseite ist dabei nach oben ausgerichtet. Drück mit dem anderen Unterarm auf die Arminnenseite unterhalb der Ellenbeuge. Sink ins Gewebe, verstärk den Druck mit jedem Atemzug und verweile etwa 20–30 Sekunden (**BILD 4A**). Während du ins Gewebe schmilzt, kannst du die Hand des unteren Armes zur Faust schließen (**BILD 4B**) und wieder weit öffnen, oder mit dem aktiven Unterarm (also mit dem, der drückt) eine ganz langsame „sägende“ Bewegung quer zum liegenden Unterarm machen.

Wiederhole dies noch zwei Mal an anderen Stellen des Unterarms – in der Mitte und etwa 4 cm vor dem Handgelenk. Schüttle nach der Übung den bearbeiteten Arm ganz locker aus, lass ihn hängen und spür nach.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen der Fingerbeuger im Unterarm. Verbesserung der Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander. Verbesserung der Durchblutung. Aktivierung der Energieströme.



5 TRIGGERPUNKTE AN DER AUSSENSEITE DES UNTERARMS LÖSEN

Ursache des sogenannten „Tennisellbogens“ sind oft Verklebungen einiger Fingerstrecker, was eine Pseudo-Muskelschwäche entstehen lassen kann, so dass beim Händedruck Schmerzen entstehen.

Leg einen Unterarm auf dem Tisch ab, so dass die Armaußenseite nach oben weist. Mach eine Faust und löse sie wieder, oder beweg die Finger wie beim Klavierspielen. An der Außenseite des Unterarms, etwas unterhalb des Ellbogens, wirst du Muskeln sehen, die sich bewegen. Drück nun mit der Ellbogenspitze des anderen Arms dort hinein (**BILD 5**). Finde einen passenden Winkel im Ellbogen selbst

und für den Druckpunkt der Ellbogenspitze, und bearbeite die Stelle mit einer angemessenen Intensität.

Lass dir Zeit, die richtige Stelle zu finden, und wechsele immer wieder den Eintrittswinkel. Spiel mit den Fingern weiter Klavier, während du in das Gewebe hineinschmilzt.

+ Tipp: Anstelle der Ellbogenspitze kannst du einen dicken Textmarker verwenden.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen der Fingerstrecker im Unterarm. Verbesserung der Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander. Verbesserung der Durchblutung. Aktivierung der Energieströme.

6 „BRENNESSEL“

Halte für die Brennessel-Übung den Unterarm locker nach vorne ausgerichtet. Die Arminnenseite zeigt dabei nach oben. Umgreif mit der anderen Hand den Unterarm am Handgelenk. Der Daumen liegt auf der Arminnenseite, die Finger an der Außenseite. Wring den Arm mit der Hand aus, indem du den Daumen immer wieder mit genügend Druck nach außen schiebst. Greif nach jedem Schub ein Stückchen höher, bis du beim Ellbogen angekommen bist (**BILD 6**).

= Lösen von myofaszialen Verklebungen in den Unterarmen.



7 VERKLEBUNGEN RUND UM DAS HANDGELENK MIT ZUPFEN LÖSEN

Zieh mit spitzen Fingern die Haut am Rücken der anderen Hand hoch. Schüttle diese Hautfalte aus und dreh sie ein (**BILD 7**). Dann nimm das nächste Stück Haut und fahre so fort, bis der ganze Handrücken gelockert wurde. Geh beim Zupfen auch um das Handgelenk herum.

= Lösen von myofaszialen Verklebungen. Schaffen von Raum.



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 und
www.body-mind-spirit.ch

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