



Faszien Yoga

Hilfe gegen schmerzende
Handgelenke

Für die Schmerzen an Händen und Handgelenken sind selten Arthrose oder Arthritis verantwortlich. Oft ist ein verklebtes, verspanntes Bindegewebe im Unterarm der Auslöser – und dagegen gibt es einfache und zugleich sehr wirkungsvolle Übungen.

 Text: Lucia Nirmala Schmidt

Zahlreiche und umfangreiche Studien zeigen, dass myofasziale Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat zählen. Leider wird das in der klassischen Schulmedizin und Schmerztherapie immer noch selten erkannt. Vielfach werden bei Missempfindungen und Schmerzen in Händen, Handgelenken und Fingern fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert, obwohl **Triggerpunkte** und das **myofasziale Schmerzsyndrom** die **wahre Ursache** sind.

Laut meiner Erfahrung ist ein verklebtes, verspanntes Bindegewebe an Unterarmen, Händen und Handgelenken, welches das Gleitverhalten der verschiedenen Gewebe (Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen, Nerven) gegeneinander verhindert, die häufigste Ursache von Missempfindungen. Verschiedene Gewebeschichten, die normalerweise gegeneinander verschiebbar sind, um geschmeidige Bewegung zu ermöglichen, beginnen mehr und mehr miteinander zu verkleben. Die neue Faszienforschung lässt Expertinnen und Experten vermuten, dass der Heilungsprozess im Bindegewebe (den sogenannten Faszien) beginnt und Schmerzen und Steifigkeit 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. Ich habe diese Übungen mit einer Vielzahl von Frauen erprobt, die ich in Einzelcoachings begleitet habe. Ich wünsche dir, dass auch du die drei, vier Übungen findest, die dir helfen, deine Handgelenke zu stärken. Mit etwas Übung werden die Handgelenke 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 bereits eine Arthrose in den Handgelenken besteht. In diesem Fall sind gewisse Übungen ungünstig, und es ist wichtig, dass du den Druck auf die Handgelenke minimierst. Entscheidend ist, dass du die Handgelenke ohne Druck mobilisierst und vielfältig bewegst.

Tipp

Für die Funktionalität der Handgelenke ist nicht nur Stützen, sondern auch Hängen (!) wichtig. Wann bist du das letzte Mal gehangen? In der Schulzeit? Ich kann mich erinnern, wie wir im Turnunterricht an Ringen, am Reck und Stufenbarren gehangen sind. Wenn wir älter werden, tun wir das kaum noch. Aber Vorsicht! Wenn du wieder damit beginnst, dann bitte ganz sachte und nur kurz. Diese Traktion (Zugspannung) tut gut, weil sie Raum schafft in den Gelenken der Arme und Schultern. Allerdings kann es auch zu stark sein, v.a. wenn dein Körper diesen Impuls nicht (mehr) kennt oder dein Gewebe sehr spröde ist. Pausiere etwa drei Tage, bevor du wieder irgendwo kurz «abhängst».

VORHER – NACHHER



Vorher – nachher

Bevor du mit der Praxis beginnst, begeben dich in verschiedene Stützhaltungen wie die Katze, den herabschauenden Hund (Adho Mukha Svanasana) oder das Brett (Chaturanga Dandasana). Erspüre und beobachte, wie sich die Positionen in den Handgelenken anfühlen. Merke 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 Veränderungen wahr.

Handgelenke befreien

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

Runde 1: Zuerst zeigen die Finger nach vorne.

Runde 2: Nun drehst du die Hände und Finger nach aussen.

Runde 3: Drehe die Hände nach innen; die Fingerspitzen zeigen zueinander.

Steigerung 1: Wenn das Drehen der Hände für dich nicht genug Dehnung bringt, führe die Übung mit gestreckten Ellenbogen durch.

Steigerung 2: Beim Aufsetzen des Handrückens 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: Richte die Finger Richtung Knie aus. Drehe 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. Beginne beim kleinen Finger und hebe alle Finger einzeln nacheinander an.

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

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



HANDGELENKE BEFREIEN



TRIGGERPUNKTE AN DER INNENSEITE DES UNTERARMS LÖSEN



Triggerpunkte an der Innenseite des Unterarms

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

Lege einen Unterarm auf dem Tisch ab. Die Arminnenseite ist dabei nach oben ausgerichtet. Drücke mit dem anderen Unterarm auf die Arminnenseite unterhalb der Ellenbeuge. Sinke ins Gewebe, verstärke den Druck mit jedem Atemzug und verweile etwa 20 bis 30 Sekunden. Während du ins Gewebe schmilzt, kannst du die Hand des unteren Armes zur Faust schliessen und wieder weit öffnen oder mit dem aktiven Unterarm (also dem, der drückt) eine ganz langsame, «sägende» Bewegung quer zum liegenden Unterarm machen.

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

Die Übung löst myofasziale Verklebungen der Fingerbeuger im Unterarm. Sie verbessert die Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander und die Durchblutung und aktiviert die Energieströme.

Triggerpunkte an der Aussenseite des Unterarms

Ursache des sogenannten «Tennisellenbogens» sind oft Verklebungen einiger der Fingerstrecker, was eine Pseudo-Muskelschwäche entstehen lassen kann, sodass beim Händedruck Schmerzen entstehen.

Leg einen Unterarm auf dem Tisch ab, sodass die Rückseite nach oben weist. Mache die Faust und löse sie wieder oder bewege die Finger wie beim Klavierspielen. An der Aussenseite des Unterarms, etwas unterhalb des Ellenbogens, wirst du Muskeln sehen, die sich bewegen. Drücke nun mit der Ellenbogenspitze des anderen Arms dort hinein. Finde für den Druckpunkt der Ellenbogenspitze den passenden Winkel im Ellenbogen selbst und bearbeite die Stelle mit angemessener Intensität.

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

Tipp: Anstelle der Ellenbogenspitze kannst du einen dicken Textmarker verwenden.

Die Übung löst myofasziale Verklebungen der Fingerstrecker im Unterarm und verbessert die Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander. Sie verbessert zudem die Durchblutung und aktiviert die Energieströme.

TRIGGERPUNKTE AN DER AUSSENSEITE DES UNTERARMS LÖSEN



BRENNNESSEL



«Brennnessel»

Halte für die Brennnessel-Übung den Unterarm locker nach vorne ausgerichtet. Die Arminnenseite zeigt dabei nach oben. Umgreife mit der anderen Hand den Unterarm am Handgelenk. Der Daumen liegt auf der Arminnenseite, die Finger an der Aussenseite. Wringe den Arm mit der Hand aus, indem du den Daumen immer wieder mit genügend Druck zur Aussenkante schiebst. Greife nach jedem Schub ein Stückchen höher, bis du beim Ellenbogen angekommen bist.

Die Übung löst myofaszial Verklebungen in den Unterarmen.

Verklebungen beim Handgelenk lösen

Zieh mit spitzen Fingern die Haut am Rücken der anderen Hand hoch. Schüttele diese Hautfalte aus und drehe sie ein. Dann nimm das nächste Stück Haut, bis der ganze Handrücken gelockert wurde. Geh beim Zupfen auch um das Handgelenk herum.

Die Übung löst myofaszialen Verklebungen und schafft Raum.



Lucia Nirmala Schmidt

Die Autorin ist 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 Yogalehrer*innen aus und hat 1997 in Zürich ihre Schule BodyMindSpirit gegründet. www.chiyoga.ch und www.body-mind-spirit.ch

Die Fotos stammen aus ihrem «Das HandHeilbuch. Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten.» Knauer MensSana 2020.

VERKLEBUNGEN BEIM HANDGELENK LÖSEN

