



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 25. September 2014

Schnappfinger - Therapie und Vorbeugung

Schnappfinger nehmen zu. Vor allem jenseits des 60. Lebensjahres kommen sie häufiger vor, bei Frauen 6mal mehr als bei Männern. Alle Finger können betroffen sein, meist kommt diese Funktionsstörung aber am Daumen vor. Beim Strecken aber auch beim Beugen „hängt“ der Finger. Erst bei größerem Krafteinsatz „springt“ oder „schnellt“ er dann in die angestrebte Position. Oft ist diese Funktionsstörung, die typischer Weise morgens nach dem Aufstehen am größten ist, mit Bewegungs- oder Druckschmerzen im Bereich der Fingergelenke verbunden.

Herkömmlich wird als Ursache die Verdickung der Sehne genannt. Während des Beugens und Streckens des Fingers gleiten die Sehnen unter so genannten Ringbändern hindurch. Ähnlich wie Bowdenzüge am Fahrrad. Die Verdickung bleibt vor dem Ringband hängen. Erst mit erhöhtem Kraftaufwand zwingt sie sich plötzlich, schnappend durch das Ringband hindurch. Man hält das für einen Verschleißprozess, der automatisch mit zunehmendem Alter und erhöhter Belastung einhergeht. Die konservative Behandlung besteht in der bis zu 6wöchigen Ruhigstellung oder dem Spritzen von Kortikoiden. Die operative in der Durchtrennung des Ringbandes.

Ich schätze die Situation anders ein. Für mich ist die Verdickung der Sehne auch eine Reaktion auf zu hohe Belastung. Aber eine Belastung die zur Zunahme der muskulär-faszialen Spannung durch Verkürzungseffekte über Jahre hinweg immer mehr zugenommen hat. Die Verdickung ist daher nur die Folge, also das Symptom. Deswegen empfehle ich vor jeder Ruhigstellung, Injektion oder auch Operation unbedingt zunächst, die tiefere Ursache – die

zu hohen Spannungen - zu beseitigen. Hilft es, das Fahrrad eine Weile unbenutzt zu lassen, die durch Rost entstandene Verdickung des Kabelzuges ein bisschen zu ölen oder das Führungsrohr des Kabelzuges aufzuschneiden, damit die dickere Stelle hindurchpasst? Hat das Ringband nicht ebenso wie das Führungsrohr eine wichtige Aufgabe?

Bitte lassen Sie vor solchen Eingriffen unbedingt die zu hohen Spannungen, die Ihre Beuge- und Strecksehnen belasten durch die darauf spezialisierte manuelle Therapie der Osteopressur über Rezeptoren am Knochen beseitigen. Sehr oft reicht schon die erste Behandlung, um die Ansteuerungsspannung im Gehirn soweit zu löschen, dass die Verdickung weniger oder gar nicht mehr am Ringband hängenbleibt und die Schmerzen beseitigt werden. Anschließend lernen Sie spezielle Engpassdehnungen, die zusammen mit wenigen weiteren Behandlungen, die Situation dauerhaft festigen.

Stützen Sie die betroffene Handfläche und Finger bei anliegendem Daumen und gestrecktem Ellenbogen weitest möglich nach außen gedreht auf einen Tisch. Bewegen Sie den Ellenbogen in Richtung der Fingerspitzen bis es deutlich zieht und dehnen Sie zwei Minuten zunehmend hinein. Meist ist das Schnappen anschließend schon reduziert und Sie wissen was Ihnen als Therapie aber auch zur Vorbeugung bei Schnappfingern hilft.

Ihre

Dr. Petra Bracht

