

Spiraldynamik® ausprobiert

SMS-Daumen & Co: «Daumen-Rodeo»

WIE KANN ICH EINEN SMS-DAUMEN ERKENNEN, VORBEUGEN UND BEHANDELN?

Dr. med. Christian Larsen

SMS Daumen, Maus-Arm und PC-Nacken verderben die Freude an Smartphone & Co. Das hat sich inzwischen rum gesprochen. Weniger bekannt sind: Das Ausmass des Problems und was genau der Einzelne dagegen tun kann.

Die IT Fakten: Heute wird gegoogelt, gepostet und getweetet was das Zeugs hält. Chatten, simsens, texten - Instant Message und Instagramm - die Finger und speziell der Daumen sind im Dauereinsatz. Weltweit werden Tag für Tag weit über 100 Milliarden Botschaften per Daumenklick verschickt - etwa so viele wie es Sterne in der Milchstrasse hat. In einem kleinen Land wie der Schweiz mit nur 8 Millionen Einwohner werden in der Silvesternacht über 100 Millionen SMS verschickt. Fazit: Der Daumen mit seinen hochspezialisierten Gelenken, Sehnen und Muskeln sieht sich mit einer evolutionsgeschichtlich noch nie dagewesenen Herausforderung konfrontiert.

Die medizinischen Fakten: Jeder Fünfte hat Probleme - meist am Daumen. Untersucht wurden vor einem halben Jahr 1500 Studenten - zwischen 18-29 Jahren. Frage: Was denken Sie, wie viele SMS pro Tag verschickt der durchschnittliche Student? In der Gruppe mit Beschwerden waren es durchschnittlich 55 pro Tag, in der Gruppe ohne Beschwerden 15 pro Tag. SMS-Champions bringen es locker auf über 200 Nachrichten pro Tag. Auf einer Schmerzskala von 0-10 wurden die Schmerzen in der Beschwerdegruppe mit 4 angegeben wobei das Spektrum von 1 bis 8 reichte. Fazit: Eine Welle (vielleicht gar ein Tsunami?) von Daumen- und Fingerbeschwerden ist im Anrollen. Andere Studien aus asiatischen Ländern berichten, dass jeder 2. Student unter Schmerzen an Daumen und Handgelenk leidet.



Abb. 1 So nicht: Daumen flach und Rundrücken

Die Klinik: Lange spürt man nichts. Zu lange. Und plötzlich sind die Schmerzen da! Meist daumenseitig am Handgelenk. Sichtbare Schwellung gibt es meist keine, aber die Kraft lässt nach - sowohl für die Daumenstreckung wie auch für das Greifen mit dem Daumen. Es gibt zig Varianten - je nachdem welche Sehne(n) genau bzw. welches Gelenk betroffen ist. Zur Diagnosesicherung gibt es einen speziellen Test, der den SMS Daumen mitunter entlarvt bevor spontan Schmerzen auftreten. Der Test wird nach seinem Erfinder Finkelstein benannt:

Sehnen-Geknistern: Und so funktioniert's: Schliessen Sie die Finger über dem Daumen zur festen Faust (Daumen nach innen legen). Jetzt ergreifen Sie mit der anderen Hand die geschlossene Faust und kippen die gesamte Hand mit einer ruckartigen Bewegung zur Kleinfingerseite rüber. Dieses Manöver setzt die Streck- und Spreizehnen Ihres eingeschlossenen Daumens gehörig unter Zug. Wenn die Sehnen entzündet sind, melden sie sich mit einem scharfen Schmerz am Handgelenk, oftmals von «Sehnen-Geknistern» begleitet. Wenn die Sehnen unter Belastung hörbar knistern, liegen bereits erhebliche Entzündungen und Verklebungen vor. Mit dem Ultraschallgerät lassen sich bereits geringere und frühere Entzündungsstadien treffsicher erkennen.

Die Greifhand: Daumen und Kleinfinger wurden von der Evolutionsgeschichte so konstruiert, dass sie einen Gegenstand im Gleichtakt umhüllen, ergreifen und festhalten können. Beziehungsweise wieder loslassen können, wenn sich die Hand öffnet. In der Fachsprache ist von «Opposition» die Rede. Der Begriff trifft den Nagel auf den Kopf: Daumen und Kleinfinger stehen einander gegenüber und beugen sich zueinander. So entsteht beim Greifen in der Hand ein Kugelgewölbe, zwischen Daumen und Kleinfinger eine Art «Ring». Der springende Punkt dabei: Die Sehnen und Gelenke des Daumens bleiben dabei in einer ganz bestimmten Art und Weise ausgerichtet.

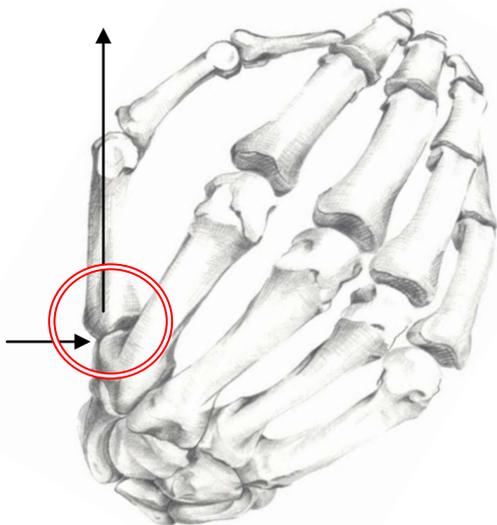


Abb. 2 Kugelgewölbe: Handskelett von oben der Daumen ist mittels eines «Sattelgelenks» mit den Handwurzelknochen verbunden

Richtungen durchbewegen und kräftigen. Solch unspezifische Übungen gehen am Wesentlichen vorbei: Entscheidend für die Beschwerden ist die Kombination Überlastung und Fehlbelastung. Entscheidend für Prävention und Therapie des SMS-Daumens ist die Anpassung der Belastungsintensität und die Korrektur der Fehlbelastung während (!) des SMS-Schreibens. Die drei goldenen Regeln helfen Ihnen dabei:



Abb. 3 Daumen-Rodeo: Der Daumen ist in das Handgewölbe integriert, er reitet sozusagen auf den Handwurzelknochen



Abb. 4 a-b SMS-Tippen falsch und richtig

Daumen-Rodeo: Es ist genau wie beim Rodeo-Reiten: Der Cowboy muss im Sattel bleiben. Das Daumengrundgelenk ist ein klassisches Sattelgelenk. Das bedeutet: Der Daumen ist der Reiter, die Handwurzel das Pferd. Der «Cowboy» kann sich im Sattel nach vorne beugen und nach hinten strecken; zudem kann er seitlich im Sattel hin und her rutschen, ohne dabei den Kontakt zwischen seinem Hintern und dem zum Sattel zu verlieren. Was nicht geht sind Drehbewegungen. Und genau dies passiert beim Simsen! Der Daumen verliert seine Oppositionsstellung, er sitzt jetzt «schräg und verdreht im Sattel». Beim Cowboy ergibt dies schmerzhaft Druckspitzen zwischen Hintern und Sattel, zudem werden die Zügel asymmetrisch belastet. Beim Sattelgelenk des Daumens ist es analog: Verdrehungen führen zu massiven Druckspitzen des empfindlichen Knorpels; Muskeln und Sehnen werden asymmetrisch und unnatürlich dauerbelastet.

SMS-Daumen Selbsthilfe: Es gibt im Internet eine Vielzahl von Übungen um den SMS Daumen vorzubeugen bzw. ihn zu behandeln. Die meisten von ihnen sind unspezifisch. Einfach mal das Handgelenk in alle

1: Reduzieren Sie die Belastungsintensität. 15 statt 50 SMS pro Tag. Oder die Hälfte auf dem Smartphone die andere auf dem PC oder per Voice-Mail.

2: Behalten Sie Ihren Daumen während des SMS-Schreibens in seiner natürlichen Oppositionsstellung - gegenüber dem Kleinfinger. Und umgekehrt: Legen Sie den kleinen Finger mit ans Gerät, der Kleinfinger kann so aktiv helfen, Hand- und Daumengelenk zu stabilisieren. Nur so übersteht der Daumen seine 15-50 SMS-Rodeos pro Tag.

3: Kräftigen Sie die Ihre Daumenmuskulatur gezielt. Überlastet sind fast immer die Spreiz- und Strecksehnen des Daumens. Genau diese Sehnen und Muskeln können Sie mit Hilfe von Gummibändern oder eines Daumentrainers gezielt trainieren. Aber aufgepasst! Der Daumen muss beim Daumentraining wie beim Daumen-Rodeo richtig im Sattel sitzen. Und zweitens: Bestehen bereits Schmerzen im Bereich von Daumen und Handgelenk muss das Training entsprechend angepasst und niedrig dosiert werden. Einen kranken Cowboy setzt man nicht aufs wildeste Pferd!



Abb. 5 Ausprobiert: "Daumentrainer"

Literaturhinweis: 1: Eapen C, Kumar B, Bhat AK, Venugopal A: Extensor Pollicis Longus Injury in Addition to De Quervain's with Text Messaging on Mobile Phones. J Clin Diagn Res. 2014 Nov.