

ÜBUNGEN BEI KARPALTUNNELSYNDROM

Bei Auftreten von Schmerzen neigen Betroffene dazu, ihr Handgelenk zu schonen. Diese Strategie ist kontraproduktiv und führt auf Dauer zu Verspannungen und Verkürzung der Muskeln, was die Schmerzen weiter verstärkt. Mit speziellen Übungen können Sie die Symptome lindern und ihr **Handgelenk beweglich halten**.

Engpassdehnung der Handbeuger

- Stellen Sie sich an einen Tisch und legen Sie die betroffene Hand vor sich ab. Der Ellenbogen sollte vollständig gestreckt sein.
- Drehen Sie die Hand so weit nach außen, bis die Fingerspitzen zu Ihrem Oberschenkel zeigen.
- Beugen Sie sich mit der rechten Schulter vorsichtig nach hinten, bis Sie die Dehnung an der Innenseite des Unterarms und im Handgelenk spüren. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung.
- Bei jedem Ausatmen können Sie sich noch weiter nach hinten beugen und die Dehnung am Unterarm intensivieren. Dabei sollten Sie einen deutlichen Dehnungsschmerz spüren, den Sie aber noch gut aushalten und dabei entspannt atmen können.
- Halten Sie diese Dehnung für etwa zwei Minuten.



Faszien-Rollmassage für das Handgelenk

- Legen Sie eine Faszienrolle mit geringem Durchmesser vor sich auf den Tisch. Sie sollte an der Oberfläche weich genug, aber nicht zu weich sein, damit genügend Druck aufgebaut werden kann.
- Legen Sie die Fingerspitzen der betroffenen Hand auf die Rolle.
- Rollen Sie die Hand langsam nach vorne, so dass sich die Rolle entlang der Finger und über die Handfläche bewegt.
- Drücken Sie mit der anderen Hand zusätzlich von oben darauf, um den Druck zu erhöhen.
- Am Handgelenk angekommen, senken Sie den Unterarm etwas ab, um ihn mit der Hand auf eine Linie zu bringen.
- In dieser Position rollen Sie über das Handgelenk hinweg und weiter am Unterarm entlang bis zur Innenseite des Ellenbogens.
- Wiederholen Sie die Übung auch mit der Rückseite. Legen Sie zu Beginn den Handrücken auf die Faszienrolle und rollen Sie wieder langsam bis zum Ellenbogen, aber diesmal zur Außenseite.

