

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 10: a

Artikel: Das lästige Kribbeln in der Hand
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078910>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das lästige Kribbeln in der Hand

Wenn die Finger immer wieder einschlafen oder taub sind, steckt möglicherweise ein im Karpaltunnel der Hand eingeeengter Nerv dahinter. Diesem wieder mehr Platz zu verschaffen, ist das Ziel der häufig chirurgischen Therapie.

Es beginnt mit einem Kribbeln in der Hand, als ob man auf dem Arm gelegen hätte und dieser wegen der unterbrochenen Blutzufuhr eingeschlafen wäre. Doch alles Bewegen und Schütteln nützt nichts, es kribbelt weiter, tausend Ameisen scheinen über den Daumen, Zeige- und Mittelfinger zu laufen.

Was sich als häufig erstes Symptom des sogenannten Karpaltunnelsyndroms (KTS) äussert, kommt meistens nachts und sorgt für ein unsanftes Erwachen aus dem Schlaf. Später bestehen die lästigen Beschwerden auch tagsüber, zum Kribbeln kommen Taubheitsgefühle und Schmerzen in Händen und Armen hinzu. Grund dafür ist eine Einengung des Handmittelnervs (Nervus medianus) im Bereich der Handwurzel. An dieser Stelle verläuft der Mittelnerv zusammen mit neun Beugesehnen durch einen Tunnel, der von den Handwurzelknochen und einem zwei bis vier Zentimeter breiten Band begrenzt wird.

Warum der Mittelnerv bei jedem zehnten Menschen an Platzmangel leidet und eingeeengt wird, ist nicht immer klar. «Meist sind es verschiedene Faktoren, die zu einer solchen Nervenengpass-Erkrankung führen», erklärt Lisa Neukom, Oberärztin Handchirurgie an der Schult-hess-Klinik in Zürich. Bei den Frauen, die mit rund siebzig Prozent die grosse Mehrheit der vom Karpaltunnelsyndrom Betroffenen ausmachen, spielen hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren eine wichtige Rolle. Mehr Flüssigkeit wird



Vom Karpaltunnel ausgehende Beschwerden können viele Ursachen haben. Unter anderem können sie Folge gleichförmiger manueller Tätigkeit sein.

eingelagert, die Platzverhältnisse verändern sich. Bei jungen Müttern würden sich die Missempfindungen in den Händen nach der Geburt sehr oft zurückbilden, heisst es.

Tauchen die typischen Beschwerden erst später im Leben auf, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass sie ohne Behandlung nicht mehr verschwinden: Am häufigsten kommt das Karpaltunnelsyndrom im Alter zwischen 50 und 65 Jahren vor. Eine Volumenvergrösserung der Strukturen im Karpaltunnel nach Verletzungen von Hand oder Vorderarm sowie bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen gilt ebenfalls als mögliche Ursache. Auch Diabetes und Übergewicht begünstigen die lästigen Symptome in der Hand. Stammen die Gefühlsstörungen in Händen und Armen jedoch von der Wirbelsäule, ist der Karpaltunnel nicht beeinträchtigt.

Wenn das Kribbeln die Lebensqualität stark beeinflusst oder bereits Gefühls-

störungen in der Hand bestehen, die auf eine bleibende Schädigung des eingeeengten Nervs hinweisen, ist es höchste Zeit, den Hausarzt aufzusuchen. Die Allgemeinpraktiker sind mit dem weit verbreiteten Krankheitsbild gut vertraut und können eine erste Diagnose stellen sowie eine konservative Therapie durch nächtliches Ruhigstellen mit einer Handgelenksmanschette veranlassen.

In bestimmten Fällen kann auch eine Kortisonspritze in den Karpalkanal zur Abschwellung der darin enthaltenen Strukturen und zu einer vorübergehenden Entlastung führen.

Je nach Symptomatik sei eine weitere Abklärung beim Neurologen für eine elektrophysiologische Messung der Nervenleitgeschwindigkeit oder eine direkte Überweisung an einen Handchirurgen nötig, sagt Lisa Neukom. Bei bereits nachweisbarer Nervenschädigung sei eine Operation die einzige Möglichkeit zur dauerhaften Entlastung des Nervs

und zur Verhinderung einer weiteren Schädigung. Eine solche würde nebst der Gefühlsstörung mit der Zeit zu einem Kraftverlust der Daumenballenmuskulatur führen, was das Greifen erschwert.

Beim chirurgischen Eingriff wird das Band, das den Karpaltunnel bildet, vollständig durchtrennt. Der Mittelnerv und die Beugesehnen erhalten dadurch unmittelbar mehr Platz, und die Beschwerden verschwinden, sofern die Druckeinwirkung nicht zu lange bestanden und zu irreparablen Funktionsstörungen geführt hat.

In der Handchirurgie gehört die Operation am Karpaltunnel zu den Routineeingriffen. Sie wird in der Regel in Regionalanästhesie und auch ambulant durchgeführt. Ob endoskopisch unter Verwendung eines kamerageführten Messers mit kleinerem Schnitt am Handgelenk operiert werden kann oder nach der herkömmlichen Methode mit einem grösseren Schnitt im Handballen direkt

über dem Karpaltunnel, hängt vom Alter und der gesundheitlichen Verfassung der Patientinnen und Patienten ab.

Ältere Leute mit ganz weichem Gewebe, einer Fehlstellung des Daumens wie etwa bei einer Daumensattelgelenk-arthrose oder mit einer entzündlichen Grunderkrankung wie der rheumatoiden Arthritis seien für die endoskopische Operationsmethode nicht geeignet, ist sich das Team Handchirurgie der Schult-hess-Klinik einig. Die Wundheilung dauert bei beiden Methoden gleich lang, Narbenempfindlichkeit und die Rehabilitationsdauer sind beim endoskopischen Verfahren geringfügig verringert. Auf Wünsche der Patienten wird grundsätzlich eingegangen, sie werden aber darüber aufgeklärt, dass wegen der fehlenden Übersicht beim endoskopischen Eingriff eventuell doch noch auf das offene Verfahren gewechselt werden muss.

Unmittelbar nach der Operation wird das Handgelenk oft vorübergehend ruhig gestellt, was rein der Schmerzbehandlung dient. Die Finger hingegen kann und soll man sofort bewegen. Durch die Schonung kommt es zu einem vorübergehenden Kraftverlust, der sich mithilfe von entsprechenden Übungen nach einigen Wochen normalisieren sollte.

Die Dauer der Erholung nach dem Eingriff hängt wie der Operationserfolg davon ab, wie stark der Nerv durch die Einengung bereits geschädigt war. Bestanden vor der Operation schon länger-dauernde Gefühlsstörungen, muss mit einer längeren Regenerationszeit gerechnet werden. Darum gilt beim Kribbeln in der Hand: Besser früher eine medizinische Fachperson konsultieren als später. Fühlt man sich mit dem Problem nicht ernst genommen, lohnt es sich, eine Zweitmeinung einzuholen. Martina Novak

Broschüre Auf der Website der Zürcher Schult-hess-Klinik kann kostenlos eine Broschüre zum Thema «Carpal-Tunnel-Syndrom» heruntergeladen werden. Über 044 385 79 30 lässt sich diese auch telefonisch bestellen. Mail kommunikation@kws.ch, Internet www.schult-hess-klinik.ch

**MEIER
+ CO**



Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und
Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei**



Treppenlifte

**Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte**

**Service schweizweit,
kostenlose Beratung**

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch