

Ergotherapie bewirkt viel Positives

Von einer Daumenarthrose sind besonders Frauen über 50 betroffen. Feststellen lässt sich die Abnützungserkrankung, wenn sich der Daumen bei einer Drehbewegung kaum mehr belasten lässt. Etwa einen Schraubverschluss zu öffnen fällt dann schwer.

Schmerzen am Daumen sind in vielen Fällen eine Arthrose des Sattelgelenks, auch Rhizarthrose genannt. Es handelt sich um eine Abnützungserkrankung. Der Gelenkknorpel mit seiner für das Gelenk schmierenden, stossdämpfenden Funktion wird abgerieben, an einigen Stellen des Gelenkes reiben Knochen auf Knochen. Die Folge davon sind Schmerzen, manchmal Schwellung, Bewegungseinschränkungen, mit der Zeit Kraftverlust. Da der Daumen für die Greif- und Haltefunktion und somit für fast alle Handlungen im Alltag überaus wichtig ist, fällt eine Arthrose am Daumen besonders empfindlich ins Gewicht. Die Abnützung des Gelenkknorpels lässt sich nicht rückgängig machen, die Schmerzen aber (nebst Medikamenten) mit verschiedenen therapeutischen Methoden gut lindern.

Massgeschneiderte Schiene Eine Schiene (im Bild) dient als «Ruhebett» für das strapazierte Gelenk. Die Patientin erkennt rasch selbst, wann, wie oft und wie lange sie die Schiene tragen kann und will. Manche bevorzugen es, die Schiene während der Verrichtung manueller Arbeiten zu tragen, andere wiederum nur nachts, zur Schlafenszeit. Die Schiene schafft eine bequeme und stabilisierende Position des Daumens, bietet guten Schutz gegen ungünstige Bewegungen. Nicht selten gelangen pro Patientin zwei, drei verschiedene Schienenmodelle zum Einsatz, um so unterschiedlichen Belastungen im Alltag möglichst gut zu entsprechen.

Beratung, Anleitung Unser Alltag enthält Tätigkeiten wie das Öffnen von Dosen oder das Drehen von Flaschenverschlüssen, bei denen der Daumen teils stark belastet wird. Die Ergotherapeutin leitet die Patientin – meist im Rahmen von drei bis fünf Sitzungen – darin an, wie sich alltägliche Verrichtungen mit der Hand, im Haushalt oder am Arbeitsplatz, unkompliziert und daumenschonender tun lassen; wie das Daumengelenk weniger belastend genutzt werden kann. Sie gibt Tipps, wie sich bereits mit kleinen Hilfen, etwa dem «PetBoy» zum Öffnen von Drehverschlüssen, oder der einfachen Verdickung am Griff eines Messers oder Kugelschreibers (siehe Bild oben), viel erreichen lässt.

Aussichten Einiges von dem, was Patientinnen in der Ergotherapie erlernen, findet rasch «Anklang», man-

ches bedarf der Gewöhnung, anderes muss auf die jeweilige Patientin fein abgestimmt, eventuell verändert werden – das ist normal und sehr wichtig, denn jede Patientin hat individuelle Bedürfnisse, Gewohnheiten, muss auch selber herausfinden, spüren, was am meisten Erleichterung verschafft. Die Rückmeldungen der Patientinnen sind aber eindeutig: Schienen und Alltagshilfen lindern die Schmerzen, zumindest so, dass sich ein chirurgischer Eingriff um längere Zeit, Monate bis Jahre, hinauszögern lässt. Erst, wenn ergotherapeutische Massnahmen allein nicht mehr ausreichen, die Patientin sich in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt fühlt, sind weitere schmerzlindernde Massnahmen (Cortisoninjektionen) oder eine Operation am betroffenen Daumensattelgelenk in Erwägung zu ziehen.



Praxis Ergotherapie Seeland: Spezialisiert auf Hände

In der Praxis behandelt werden Patientinnen und Patienten mit Handverletzungen (zum Beispiel Frakturen, Sehnenverletzungen) und -erkrankungen (etwa Karpaltunnelsyndrom, Sehnenscheidenentzündungen). Die Therapie setzt beim operierten Patienten raschmöglichst ein, um Folgeschäden wie Einsteifungen oder ungünstige Bewegungsmuster zu verhindern. Ergotherapie wird angewendet ergänzend zu Handchirurgie, Rheumatologie, Chiropraktik, Hausarztmedizin. Ergotherapeutische Behandlungen sind ärztlich verordnet und durch die Krankengrundversicherung gedeckt.



Die Auskunftsperson

Esther Bohl
Leiterin Praxis Ergotherapie Seeland
Dipl. Ergotherapeutin HF

Praxis:

Ergotherapie Seeland, Praxis für Handtherapie
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 87 40
info@ergotherapie-seeland.ch
www.ergotherapie-seeland.ch