

Herr Doktor, was hilft bei einer Sehnen-scheidenentzündung wirklich?

Kleiner Piks, große Wirkung!



Dr. med. Dino Schulz,
Facharzt für Orthopädie in Münster und Mitglied im DON

Dieser stechende Schmerz im Handgelenk ist äußerst unangenehm. Kehrt er immer wieder, deutet das auf eine Sehnen-scheidenentzündung hin. Doch wodurch entsteht sie? Und was hilft dann dagegen? Antworten darauf hat unser Experte Dr. Dino Schulz, Facharzt für Orthopädie in Münster. Er ist auch Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk DON (weitere Infos siehe rechts unten).

Wodurch entstehen die Probleme?

„In den meisten Fällen löst eine Überlastung der Hand die Sehnen-scheidenentzündung aus, sprich sich stets wiederholende, monotone Bewegungen. Die Arbeit mit der PC-Maus etwa, aber auch stundenlange Wischbewegungen beim Putzen. Deutlich



Auch ein Knirschen im Handgelenk weist auf eine Entzündung hin

„Stellt sich heraus, dass eine Sehnen-scheidenentzündung vorliegt, kurbelt eine spezielle weichteil-adaptive Spritzen-therapie den Heilungsprozess an.“

Dr. med. Dino Schulz

seltener ist eine Verletzung daran schuld, etwa ein Stoß.“

Was passiert dabei mit der Sehne?

„Der Spalt zwischen Sehne und Sehnen-scheide (Sehnen-scheiden sind bindegewebsartige Hüllen) schwillt an und verengt sich. Die sogenannte Synovialflüssigkeit – sie dient unter anderem als eine Art Schmiermittel – kann die Reibung zwischen Sehne und Sehnen-scheide nicht mehr ausreichend mindern – die Entzündung ist da! Die Sehne selbst kann sich theoretisch auch entzünden, in den meisten Fällen betrifft es aber die empfindlichere Sehnen-scheide. Neben den Schmerzen, die immer stärker werden, später auch im Ruhezustand, weisen

auch Rötungen und eine erhöhte Druckempfindlichkeit auf diese Krankheit hin.“

Sollte ich sofort zu einem Arzt gehen?

„Ja, am besten schon bei ersten Symptomen. Je früher eine Sehnen-scheidenentzündung behandelt wird, desto schneller kann der Patient auch die Hand wieder benutzen. Wenn der Betroffene die Schmerzen hingegen ignoriert, bis sie nur noch stärker werden, steigt die Gefahr, dass die Entzündung bald chronisch wird, sich gegebenenfalls auch weiter ausbreitet.“

Und welche Therapie wird dann empfohlen?

„Gewöhnlich werden bei einer akuten Sehnen-scheidenentzündung zunächst entzündungshemmende Schmerzmittel verschrieben. Will man hingegen bei akuten Entzündungen gleich auf Nummer sicher gehen, etwa bei Sportlern oder aber bei Patienten mit chronischen Sehnen-scheidenproblemen, wird *TendoPlus* empfohlen, eine einzigartige, speziell

für Weichteilgewebe entwickelte Substanz. Mit einer ganz dünnen Nadel wird in einer sogenannten Fächertechnik (siehe Foto unten) das entzündete Sehnen-gewebe ummantelt. Diese spezielle weichteiladaptive Hyaluronsäure bildet dann einen Fibrinkomplex und kann so effektiv gegen die Entzündung vorgehen und den Heilungsprozess beschleunigen. Mehrere Studien bestätigen die Wirksamkeit dieser Therapie, die Kosten dafür werden bereits von den privaten Krankenkassen übernommen. Für Selbstzahler entstehen Kosten von 248 Euro pro Spritze.“



Die Substanz wird fächerförmig gespritzt

Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!

Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen? Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)

0800/6 7384 11 Mo.–Fr. von 10–15 Uhr

Sie finden uns auch unter: www.dononline.de
Oder stellen Sie uns Ihre Fragen an: info@dononline.de