



Luxation Daumengrundgelenk:

Bei einer Luxation (Verrenkung) springen ruckartig Knochen aus ihrem Gelenk - meist durch einen Sturz oder eine extreme Krafteinwirkung.

Eine Luxation ist meist sehr schmerzhaft, da durch das Auseinanderdriften der Knochenenden die Bänder, Gefäße, Nerven und Muskeln beschädigt werden können. Die Bewegungsfähigkeit ist plötzlich stark eingeschränkt, meist entsteht auch ein Bluterguss. Die mechanische Einschränkung und die Schmerzen führen bei den Betroffenen zu einer Schonhaltung.

Werden im Zuge der Verrenkung Nerven verletzt, können auch an fernerer Körperstellen Missempfindungen, wie beispielsweise ein Kribbeln oder pelziges Gefühl in den Fingern bei einer Schultergelenkluxation, auftreten.

Der Heilungsverlauf einer Luxation wird maßgeblich durch die Begleitverletzungen bestimmt. Bleibende Nervenschäden können zu anhaltenden Missempfindungen führen, die Durchblutung kann dauerhaft beeinträchtigt sein und Knochenschäden können zu Arthrose führen.

Eine Bewegungs- und Kräftigungsbehandlung unter Anleitung eines erfahrenen Handtherapeuten sorgt dann dafür, dass sich der Bewegungsspielraum des Gelenks wieder normalisiert und die Muskeln so gekräftigt werden, dass sie einen Teil der Haltearbeit mit übernehmen können.

Therapie:

- Durchblutungsfördernde Wechselbäder: Hand abwechselnd in warmes und kühles Wasser tauchen, jeweils 1-2 Minuten, insgesamt ca. 10 Minuten. Im Wasser immer wieder einen Schwamm in der Hand ausdrücken.
- Linsen- / Bohnenbäder: eine Schüssel mit Linsen/Bohnen o.ä. füllen, mit der Hand eintauchen und Greifbewegungen durchführen.
- Daumenbereich mit einer Bürste bürsten, von der Spitze aus Richtung Handgelenk.
- Daumenbereich mit Igelball o.ä. abrollen.
- Daumen mit leichtem, sich steigendem Druck von Fingerspitze zu Fingerspitze wandern lassen.
- Übungen mit Therapieknete durchführen.
- Kleine Dinge mit Wäscheklammern aufheben, Langfinger durchwechseln.
- Kleine Dinge mit Pinzette aufheben
- Gummi über Daumen und Langfinger spannen, Daumen strecken
- Gelenkschonend arbeiten!