



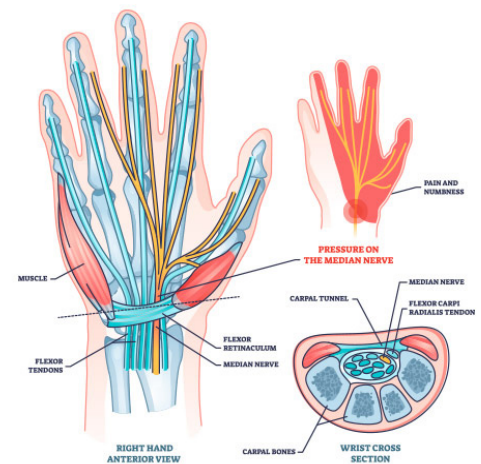
Das Karpaltunnelsyndrom – ist die OP der einzige Ausweg?

Von Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin

Wir sagen – Nein! Vor allem Frauen kennen diese Beschwerden in oder nach einer Schwangerschaft. Aber auch Männer sind davon betroffen. Mechanische Überlastung, Entzündungsneigung oder chronische Grunderkrankungen können zu Schmerzen, Missempfindungen und Funktionseinschränkungen im Handgelenk führen – dem Karpaltunnelsyndrom. Von ärztlicher Seite her wird meist zu einer OP geraten. Doch die Naturheilkunde bietet viele Alternativen, die eine OP oft vermeiden helfen.

Was ist ein Karpaltunnelsyndrom?

Wie der Name schon andeutet, ist der Karpaltunnel eine tunnelförmige Röhre im Handgelenk nahe der Handfläche, die aus bindegewebigen Strukturen und verschiedenen Handwurzelknochen gebildet wird. Durch diesen Tunnel laufen 9 Beugesehnen für die Finger und den Daumen sowie der Nervus medianus, also der mittlere der 3 Hauptnervenbahnen des Unterarmes. Dieser steuert die Finger und leitet sensible Reize weiter. Kommt es in diesem Karpaltunnel zu einer Verengung, entsteht Druck auf diesem so wichtigen Nerv für die Hand und löst entsprechende Störungen in der Empfindlichkeit und Beweglichkeit der betroffenen Hand aus.



Die Betroffenen spüren dies vor allem nachts sehr unangenehm und erwachen davon; Schütteln und Bewegen der Hand bessert meist die Symptomatik. Doch auch tagsüber können sich die Beschwerden bemerkbar machen, indem die Hand kraftlos ist oder bei Drehbewegungen mit Schraubendreher oder dem Öffnen eines Glases ihren Dienst schmerzhaft verweigert.

Welche Ursachen hat ein Karpaltunnelsyndrom?

Verletzungen

Kommt es zu einer Verletzung der Handwurzelknochen oder bindegewebiger Strukturen, können die nachfolgenden Schwellungen die hier verlaufenden Nerven und Blutbahnen einengen. Auch narbige Veränderungen und Wucherungen durch die Ausheilung von Verletzungen in diesem Bereich können zu einer dauerhaften Verengung führen.

Innere Einflüsse

In der Schwangerschaft spielen Hormone wie Östrogen, die zudem Wassereinlagerungen begünstigen, eine wichtige Rolle. Oft finden sich auch lokale oder allgemeine Entzündungen im Körper, wodurch das betroffene Gewebe anschwillt. Eine weitere häufige Ursache, die wir in der Praxis feststellen, sind Verspannungen der gesamten Muskelkette von der Halswirbelsäule bis nach vorn zur betroffenen Hand. Durch diese Verhärtungen von Muskeln und Bindegewebe ist ein Abfluss von Blut- und Lymphflüssigkeit aus dem Bereich des Handgelenks erschwert, was zu einer Art Rückstau führen kann. Oft findet man noch eine Blockade des entsprechenden Halswirbels. Lässt sich diese lösen und wird die Muskulatur gelockert, können auch die Beschwerden in der Hand schnell nachlassen.

Von Orthopäden wird diese einfache Ursache oft gar nicht in Erwägung gezogen, dabei ist sie gut zu beheben. Ein wichtiger Faktor bei verspannter und verhärteter Muskulatur ist in der Regel eine Übersäuerung des Gewebes. Begleitet man die manuellen Maßnahmen mit einer Korrektur des Säure-Basen-Haushaltes, spüren Betroffene oft bald eine Besserung, begleitet von einem allgemeinen Gefühl der Entlastung und des Wohlbefindens.

Wie kann ein Karpaltunnelsyndrom behandelt werden?

Verletzungen

Die frühe und nachhaltige Unterstützung des Heilungsprozesses nach Verletzungen ist hier entscheidend. Mit abschwellenden Maßnahmen wie Kältebäder oder Basenwickel, mit Salben die den Lymphfluss fördern und Entzündungen abbauen kann hier wunderbar gearbeitet werden. Ergänzt durch entsprechende Massagen und Mobilisierung des Handgelenks, was zusätzlich die Durchblutung fördert, kann die Heilung ganz maßgeblich beschleunigt werden. In der Praxis bewährt sich hier die Behandlung mit unserer Lymph- und Narbensalbe oder der Beinwellsalbe in Kombination mit der Anwendung des Monolux-Pens.



Innere Einflüsse

Spielen hormonelle Einflüsse eine Rolle, können sich diese entweder selbst regulieren (z. B. wenn die Schwangerschaft beendet ist) oder bei einem generellen hormonellen Ungleichgewicht mithilfe bioidentischer Hormone oder phytotherapeutischen Mitteln korrigiert werden.

Entzündungen können innerlich durch Entsäuerung, basische Ernährung, entzündungsabbauenden Nährstoffen wie Curcuma, Weihrauch oder Enzymen sowie Rechtsmilchsäure wunderbar gemildert werden. Von außen dürfen ebenfalls wie bei den Verletzungen, entlastende Salben und der Monolux Pen zum Einsatz kommen. Mit Massagen oder Mobilisierungen sollte hier jedoch Vorsicht walten, da entzündete Gewebe so eher gereizt werden können.

Liegen einer Entzündung nicht ausgeheilte Infekte zugrunde, die sich oft im Bindegewebe verstecken, kann auch nachträglich eine Infekt-Ausleitung zur Besserung beitragen und die manuellen Maßnahmen entscheidend unterstützen. Auch generelle Störungen der Ausscheidung führen zu Überlastungen im Bindegewebe. So sammeln sich hier auch Reste von Medikamenten, Narkosemitteln, Toxinen aus der Nahrung usw. an. Homöopathische Mittel können deren Ausleitung und Ausscheidung sehr gut mobilisieren. Das entlastet die Gewebe und fördert ebenfalls den Erfolg der manuellen Therapie.

Auch Verspannungen der betroffenen Körperseite, die sich oft von der Halswirbelsäule über die Schulter, das Schulterblatt, den Ober- und Unterarm bis in die Hand ziehen, sind gut behandelbar. Durch Schröpfen und Massage, durch Quaddelbehandlung mit rechtsdrehender Milchsäure oder das oberflächliche Ableiten mittels Baunscheidtieren stehen uns sehr effektive Maßnahmen der Linderung zur Verfügung. Lockert sich die Muskulatur im betreffenden Arm und der Schulter, kann der Blut- und Lymphabfluss aus dem Handgelenk wieder Fahrt aufnehmen.

Eine sehr effektive lokale Maßnahme am betroffenen Handgelenk selbst stellt der Einsatz von Blutegelein dar. Diese kleinen Helfer geben während des Saugaktes entzündungshemmende, schmerzstillende und durchblutungsfördernde Substanzen ab, die das Gewebe auflockern und entstauen. Diese Möglichkeit ist sowohl nach einer Verletzung als auch bei bestehenden Entzündungen als Ursache eine ganz hervorragende Wahl.

Eine vorzeitige OP ohne Abklärung der Ursachen kann daher nicht zielführend sein. Denn an diesen ändert eine OP nichts, was zur Folge hat, dass das Karpaltunnelsyndrom erneut auftreten kann oder die OP keine direkte Besserung bringt – gar nicht so selten!

Umgekehrt lohnt sich also ein rechtzeitiger Blick auf die hinter den Beschwerden liegenden Zusammenhänge. Viele davon lassen sich naturheilkundlich und mit etwas Geduld effektiv und nachhaltig behandeln – so bleibt der invasive Eingriff vermieden. Mit schmerzfreien Händen und lockerer Muskulatur lassen sich doch die Herausforderungen unseres Alltags ganz prima anpacken.

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen? Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren
Michael Münch HP, DO.CN | Jutta Münch HP, DO.CN | Anke Neumann-Roß HP

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
praxis@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de