

KURZ & AKTUELL

Tentem voluptate es aut

● Kasten Laufftext um fugia seque verum, odignit ibuscias molupta cum doluptas ant pro totam eos doles non consernate comnihitis doloreium qui illabore sandunt excer cum doluptghghfxh fhf gh gh gfh hj ghj hj hjghj h hjhj g xfgh gh ghas ant pro totam eos doles non chghfxh fhf gh gh gfh hj ghj hj hjghj h hjhj g xfgh gh ghas ant pro totam eos doles non consernate comnihitis doloreiumlore in reris delluptatur simus sull. ddf ddf



Schadstoffe yxyxyxyx in Kosmetik

● Kasten Laufftext:um fugia seque verum, odignit ibuscias molupta cum doluptas ant pro totam eos doles non consernate comnihitis doloreium qui illabore sandunt excer cum doluptas ant pro totam eos doles non consernate comnihitis doloreium qui illabore sandunt exciasit



a estio. Et laut maxime Kasten Laufftext:um fugiaQui as moluptata int qui si ullest occatur, eatempo rehenis maiores excestrunt quunt ma dolupitat eos volorem porecat intiate evel il iuntur aut hilit andan ni hil ius sam res maio te accumulendis volut ut eosta estio. Et laut maxime Kasten Laufftext:um fugiaQui as moluptata int qui si ullest occatur, eatempo rehenis maiores

Rum vel incietur? Ulpar

● Kasten Laufftext:um fugia seque verum, odignit ibuscias molupta cum doluptas ant pro totam eos doles non consernate comnihitis doloreium qui illabore sandunt excer cum doluptas ant pro totam eos doles non consernate comnihitis doloreium qui illabore sandunt excerum um ratiasita estio. Et laut maxime fugia sedf df sdf sdf sdf dff df fd sdf dfsdf fd fsdf dfque verum, odignit ibusmolore in reris delluptatur simus sull. Late conse sa poriori tenefgrgrgr grtrt



Schmerzen im Daumen: Oft strahlen sie den ganzen Arm hoch aus und machen das Zugreifen schwierig: zwei Spezialisten erklären, woran das liegt und was hilft

Ein Problem
ZWEI
EXPERTEN

Was hilft bei Karpaltunnel-Syndrom

Der Facharzt



Dr. med. Jörg Widmann,
Handchirurg aus München

Die Betroffenen leiden zu Beginn vor allem nachts unter kribbelnden Fingern oder Taubheitsgefühl. Die Ursache kann im Bereich der Handwurzel liegen. Dort ist der Mittelhandnerv im Karpaltunnel eingengt. Frauen erkranken häufiger als Männer – besonders in der zweiten Lebenshälfte, denn hormonelle Veränderungen begünstigen die Krankheit.

Entlasten Die Beschwerden können unbehandelt zu starken Schmerzen und anhaltenden Gefühlsstörungen führen. Am Anfang und bei leichteren Fällen entlastet eine nachts getragene Handgelenksschiene. Abschwellende und entzündungshemmende Medikamente unterstützen die Genesung.

Operieren Bessert keine andere Maßnahme die starken Schmerzen, entlastet eine Durchtrennung des Karpalbandes den eingengten Mittelhandnerv. Das OP-Risiko ist bei einem erfahrenen Arzt sehr gering, die Verbesserung meist dauerhaft.

Der Osteopath



Raul Freyler
Heilpraktiker und Osteopath aus Pfaffenhofen

Der Begriff ist aus meiner Sicht zu einer Mode-Diagnose geworden. Die Verengung des Nerven liegt nicht zwingend im Handgelenk. Sie kann sich auch im Unterarm befinden oder vom kleinen Brustmuskel unter der Schulter ausgelöst werden.

Lockern Eine Hand-Operation ist in solchen Fällen wirkungslos. Deswegen überprüfe ich den gesamten Verlauf des Nerven am Arm entlang, der durch verspannte Muskeln eingeklemmt wird. Durch das Auslösen von natürlichen Muskelreflexen löse ich die Verkrampfungen, damit die Muskelverhärtung abnimmt und nicht mehr auf den Nervenkanal drückt.

Vorbeugen Schuld ist oft eine falsche Körperhaltung mit nach vorn gesunkenen Schultern. Nordic Walking mit hoch eingestellten Stöcken hilft! Und achten Sie auf eine säurearme Ernährung mit wenig Schweinefleisch und reichlich Gemüse. Viel Harnsäure im Organismus belastet auch die Muskeln.