

## 7 **Liebe Leserinnen und Leser**

### 9 **Was Ihre Hände leisten**

#### 10 **Das Allroundgenie**

- 11 Knochen und Gelenke
- 16 Muskeln und Sehnen
- 18 Nerven der Hand
- 22 Haut

### 29 **Wenn Hände schmerzen**

#### 30 **Die häufigsten Erkrankungen**

#### 31 **Karpaltunnelsyndrom – wenn Finger einschlafen**

- 31 Was ist ein Karpaltunnelsyndrom?
- 31 Was sind die typischen Symptome?
- 32 Welche Ursachen kann ein Karpaltunnelsyndrom haben?
- 32 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 33 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- 35 Wann sollte man ein Karpaltunnelsyndrom operieren?
- 35 Wie wird die Operation durchgeführt?
- 36 Wann kann man die Hand wieder benutzen?

#### 38 **Schnappfinger**

- 38 Was ist ein Schnappfinger?
- 38 Was sind die typischen Symptome?
- 39 Welche Ursachen kann ein Schnappfinger haben?
- 39 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 39 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- 41 Wann sollte man einen Schnappfinger operieren?
- 41 Wie wird die Operation durchgeführt?
- 41 Wann kann man die Hand wieder benutzen?

#### 42 **Arthrose**

- 42 Was ist Arthrose? Und was kann man dagegen tun?
- 43 Was sind die typischen Symptome?
- 43 Was genau passiert im Knorpel?
- 45 Welche Ursachen kann Arthrose haben?
- 47 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 47 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- 48 Arthrose in den Fingergelenken
- 50 Arthrose im Daumensattelgelenk – Rhizarthrose
- 54 Handgelenksarthrose
- 55 Was kann man noch gegen Arthrose tun?
- 61 Operationen bei Arthrose

#### 68 **Ganglion – Überbein**

- 68 Was ist ein Ganglion?
- 68 Was sind die typischen Symptome?
- 68 Welche Ursachen kann ein Ganglion haben?
- 68 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 69 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

#### 71 **Sehnenscheidenentzündung – Tendovaginitis**

- 71 Was ist eine Sehnenscheidenentzündung?
- 72 Was sind die typischen Symptome?
- 72 Welche Ursachen kann die Entzündung haben?
- 72 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 73 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
- 74 Wann sollte man operieren?

#### 76 **Dupuytren'sche Kontraktur**

- 76 Was ist eine Dupuytren'sche Kontraktur?
- 76 Was sind die typischen Symptome?
- 77 Welche Ursachen kann die Kontraktur haben?
- 78 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 78 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- 79 Wann sollte man operieren?

## 83 **Speichenbruch – distale Radiusfraktur**

- 83 Was ist eine distale Radiusfraktur?
- 83 Was sind die typischen Symptome?
- 83 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 84 Wann wird die Fraktur mit einem Gips behandelt?
- 84 Wann sollte man eine Radiusfraktur operieren?
- 85 Wann kann man die Hand wieder benutzen?
- 85 Was geschieht nach der Operation / dem Gips?

## 92 **Tennisarm und Golferarm**

- 92 Was ist ein Tennisarm?
- 92 Wo liegt der Unterschied zwischen Tennis- und Golferarm?
- 92 Was sind die typischen Symptome?
- 93 Welche Ursachen kann ein Tennis- oder Golferarm haben?
- 94 Wie wird die Diagnose gestellt?
- 94 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
- 97 Was sonst noch angeboten wird – Spritzen und Co
- 97 Wann sollte man einen Tennisarm operieren?

## 99 **Vorsicht! Verletzungen mit Folgen**

### 100 **Gefahren für Ihre Hand**

- 100 Nietnägel und Insektenstiche – wie ein Panaritium entsteht
- 102 Die Avocado-Hand – gefährliche Schnitte
- 102 Bisse von Hund, Katze und Mensch
- 103 Computerarbeit
- 105 Smartphones

### 109 **Training für starke Hände**

### 110 **Haltung – was hat sie mit den Armen zu tun?**

- 110 Aufbau der Übungen

### 150 **Therapien, die Sie unterstützen**

- 150 Wärme und Kälte
- 152 Blutegel
- 154 Osteopathie
- 155 Ultraschall
- 156 Ernährung – die Gelenke essen mit
- 159 Tape
- 159 Schienen, Orthesen & Co
- 160 Flossing & Co – was tun bei geschwollenen Fingern?

### 164 **Service**

### 164 **Literatur**

### 166 **Stichwortverzeichnis**