



Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

# Schmerzen bei jedem Handgriff: Arthrose der Finger- und Daumengelenke



Im Interview:  
**Dr. med. Claus J. Deglmann**  
Handchirurgie  
im Josephinum

## Gesund leben

Eine Arthrose an den Fingern oder am Daumensattelgelenk (Rhizarthrose) beginnt meist schleichend. Schmerzen entstehen zum Beispiel bei den zahlreichen Alltagsarbeiten – zum Beispiel dem Öffnen von Flaschen, dem Drehen von Schraubverschlüssen, dem Heben schwerer Töpfe. Meist sind Patienten ab dem 50. Lebensjahr von der Arthrose der Daumen- und Fingergelenke betroffen. Frauen leiden vielfach häufiger als Männer unter dem Gelenkverschleiß der Fingergelenke.

### Wie entsteht Arthrose in den Finger- und Daumengelenken?

**Dr. Deglmann:** Die Gelenke in Hand und Fingern werden das ganze Leben lang extrem viel bewegt und belastet. Das fördert eine altersbedingte Arthrose, infolge dessen die dämpfende und flexible Knorpelschicht der Hand- und Fingergelenke abgenutzt wird. Häufig liegt eine einseitige Fehlbelastung zugrunde. Die Gelenkführung ist oft etwas laxer und wir belasten dann in einer ungünstigen Stellung die Gelenkflächen.

Das Daumensattelgelenk beispielsweise entspricht der Form eines Sattels. Aus diesem „Sattel“ rutscht der Daumen langsam heraus. Mitunter liegt die Ursache aber auch an einem schlecht verheilten Knochenbruch. Erbliche Vorbelastungen und hormonelle Faktoren sind nicht selten an der Entstehung beteiligt und begünstigen die Entwicklung.

### Welche Formen der Finger- bzw. Handarthrose gibt es?

**Dr. Deglmann:** Es gibt die „Heberden-Arthrose“. Hier sind die Fingergelenke befallen. Es zeigen sich hier die „Heberden-Knoten“ unterhalb der Fingernägel, die eigentlich knöcherne Anbauten am Endgelenk sind. Bei der „Bouchard-Arthrose“ sind die Fingermittelgelenke betroffen. Diese Gelenke sind für die Handfunktion ungemein wichtiger als die Endgelenke. Die „Rhizarthrose“ ist der Fachbegriff für einen Verschleiß des Daumensattelgelenkes, der sehr einschränkend sein kann. Darüber hinaus kommt die Arthrose auch am Handgelenk oder der Handwurzel vor, allerdings seltener.

### Was sind typische Symptome der Arthrose an Finger- und Daumengelenken?

**Dr. Deglmann:** Die Beweglichkeit der Hand nimmt langsam ab, die Schmerzen in den Gelenken beginnen meist schleichend. Das Ballen zu einer Faust geht dann immer schlechter, oder schmerzt. Die Symptome werden meist verstärkt durch eine Belastung der Hand. Auch eine Aktivierung kann eintreten, in der ein Gelenk durchgehend schmerzt, überwärmt und gerötet ist. Dieser Zustand kann mehrere Tage anhalten. Beim Daumen können die Auswirkungen sogar noch drastischer sein, weil der Daumen an unserer Hand ja der kräftigste Finger ist, der den anderen Fingern gegenüberstehen kann und für

das Greifen wichtig ist. Hier kommt es bei Arthrose zu einem starken Kraftverlust der Hand, zu Schmerzen bei Alltagsarbeiten wie dem Öffnen von Flaschen mit Schraubverschlüssen oder Schmerzen beim Greifen schwerer Gegenstände.

### Wie wird behandelt?

**Dr. Deglmann:** Vorab möchte ich betonen, dass sich niemand mit Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen abfinden sollte – auch, wenn vielleicht „nur“ das Gelenk eines Fingers betroffen ist. Helfen können bei Beschwerden der Hand spezialisierte Ergotherapeuten und Physiotherapeuten durch konservative Therapiemaßnahmen. Hier kann ein spezielles Gelenkschutztraining helfen. Zudem wird versucht, den Druck innerhalb des Gelenks durch Wärme, Traktion und verschiedenen weiteren Maßnahmen zu vermindern.

Auch die Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln in Tablettenform oder eine Injektion direkt in die erkrankte Region können lindernd wirken. Allerdings sollte eine Tabletteneinnahme nicht zu lange erfolgen und mit dem Arzt abgesprochen werden. Eine kurzfristige Ruhigstellung macht bei einer aktivierten Arthrose Sinn. Diese sollte aber nicht zu lange erfolgen und, wenn möglich, immer wieder mit belastungsfreien Bewegungsübungen unterbrochen werden. Beim Daumensattelgelenk gibt es spezielle Fertig-Orthesen, die bei Belastungssituationen ange-

legt werden können. Wichtig ist hier, dass diese nicht ununterbrochen für viele Tage getragen werden, da eine langfristige Ruhigstellung die Muskulatur schwächen würde, welche die Gelenke führt. Sollte eine fertige Orthese nicht passen, gibt es noch die Möglichkeit einer maßangefertigten, thermoplastischen Schiene vom Handtherapeuten.

Führt diese Behandlung nicht zur deutlichen Besserung, sollte die Entscheidung für eine Operation nicht zu lange hinausgezögert werden. Beim Sattelgelenk wird häufig ein kleiner Knochen entfernt (Resektionsarthroplastik). Für einige Gelenke an der Hand gibt es inzwischen auch künstliche Gelenke, die eingesetzt werden können. Bei der häufigen Heberdenarthrose am Endgelenk ist bei anhaltenden starken Beschwerden oft eine Versteifung sinnvoll. Grundsätzlich wird ein Eingriff immer dann sinnvoll, wenn die Schmerzen chronisch werden oder ein Funktionsverlust vorliegt, der den Alltag dauerhaft einschränkt.



**Klinik Josephinum gAG**

Schönfeldstraße 16  
80539 München

**Tel. 089 / 236 88 - 0**

[info@josephinum.de](mailto:info@josephinum.de)  
[www.josephinum.de](http://www.josephinum.de)