

Wenn Hände und Füsse schmerzen...

Am 5. Mai 2022, am internationalen Tag der Händehygiene, informierten Fachfrauen der Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie der Pro Senectute, Zwäg ins Alter, am halbjährlichen Treffen des Seniorenvereins zum spannenden Thema «Hände und Füsse: Was tun, wenn sie schmerzen?». Der Anlass fand im Kirchengemeindesaal in Münchenbuchsee statt. In der Pause bei Kaffee und Kuchen hatten die Anwesenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich am Stand der Rheumaliga Bern und Oberwallis oder der Pro Senectute den Expertinnen spezifische Fragen zu stellen oder sich zu informieren.

Hände und Füsse

Die Hände sind unsere Werkzeuge und die Füsse tragen uns durchs Leben. Wir brauchen die Hände zum Greifen, Tasten, Drücken, Ziehen, Halten, Heben, und die Füsse zum Stehen, für das Gleichgewicht und zur Fortbewegung. Wenn Hände oder Füsse schmerzen, sind das Warnsignale und ernst zu nehmen. Das Leben hinterlässt seine Spuren bei den Händen. Sie sind unsere persönliche Visitenkarte. Wir brauchen unsere Hände nicht nur als Werkzeuge, sondern benutzen sie auch bei der non-verbalen Kommunikation mit der Gestik oder zur Begrüssung.

Der Unterschied der Menschenhand zur Affenhand liegt beim Daumen. Die menschliche Hand kann ihren Daumen den übrigen Fingern gegenüberstellen. 50% der Handbewegungen macht der Mensch mit dem Daumen.

Die Füsse haben 26 Knochen, 32 Gelenke, 31 Muskelgruppen und 107 Sehnen. Im Leben machen wir 235 Mio Schritte, das heisst wir gehen 3 1/2-mal um die Erde. 99% der Menschen kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. 40% der Erwachsenen haben Fussprobleme.



In Kleingruppen erzählen sich die Anwesenden, wie sie persönlich mit ihren Schmerzen umgehen.

Warum Hände schmerzen können

Es gibt verschiedene Ursachen für schmerzende Hände. Es können die Gelenke (artikulär), die Nerven (neurogen), die Weichteile (periartikulär), Gefässe (vaskulär) oder andere Gründe sein. Arthrose ist eine der häufigsten Ursachen. In dem Fall ist es wichtig, die Hände zu bewegen und gelenkschonend zu arbeiten oder sogar Hilfsmittel einzusetzen. Weitere mögliche Massnahmen sind Ergo- und Physiotherapie, Medikamente und im äussersten Fall eine Handoperation. Diese Behandlungsmethoden sind gleichermassen auch bei Arthritis

sinnvoll, eine weitere bekannte Händerkrankung. Was ist der Unterschied zwischen Arthrose und Arthritis? Unter Arthrose versteht man den langsam fortschreitenden Abbau von Gelenkknorpel, Arthritis ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke.

Eine weitere Rheumaform ist die Gicht, die bei Männern stärker verbreitet ist. Die Ablagerungen von Harnsäurekristallen kann mit der Ernährung gezielt beeinflusst werden, z.B. in dem der Verzehr von Innereien reduziert wird. Nebst Ernährungsumstellung können

auch entzündungshemmende Medikamente oder Quarkwickel helfen.

Handprobleme können über den Arm hinauf bis in den Nacken Schmerzen verursachen. Diese entstehen durch einen Reizzustand bei Überlastung der Handgelenke, z. B. durch die Arbeit am PC oder monotone Tätigkeiten. Sehnen-scheidenentzündungen sind dann sehr häufig. Massnahmen wie Entlastung der Hände, gelenkschonendes Arbeiten, Kälte- oder Wärmekissen, Quarkwickel, schmerzstillende Medikamente oder allenfalls Stützmannschetten oder Schienen als Hilfsmittel sind entlastend und unterstützend. Gleichzeitig sollte man sich die Frage stellen, was kann ich an meinem Alltag ändern, um solchen Schmerzen vorzubeugen?

Das Karpaltunnelsyndrom hat neurogene Ursachen, das heisst, der Nervus medianus wird im Karpaltunnel eingeklemmt, z. B. infolge Überbeanspruchung, bei einer Entzündung im Handgelenk oder aus anderen Gründen. Sensibilitätsstörungen und Einschlafen der Finger sind typische Symptome. Manschetten und angepasste gelenkschonende Arbeitsweisen sind wichtig. Allenfalls ist eine Operation notwendig.

Eine weitere Ursache für Handschmerzen ist das sogenannte Raynaud Syndrom, bei dem es, oft infolge von Kältereizen, zu einer vorübergehenden Durchblutungsstörung kommt.

Im Alltag ist eine Entlastung und Schonung der Hände, z. B. durch den Einsatz von Hilfsmitteln bei kraftvollem Greifen und Zupacken, ein wichtiger Grundpfeiler der Behandlung. Bei statischen Haltearbeiten sind regelmässige Pausen angezeigt. Weitere Strategien zur Schmerzlinderung sind stabilisierende und unterstützende Schienen und Manschetten, die der Hand Halt geben, regelmässige Bewegungs- und Kräftigungsübungen, z. B. mit Hilfe eines weichen Balls sowie Wärme-/Kälteanwendung. Gönnen Sie sich ein Linsenbad, Linsen sind ein ausgezeichnete Wärme- oder Kältespeicher! In der Ergotherapie können gezielte, auf die individuellen Handprobleme ausgerichtete Übungen erlernt werden. (Z.B. «Klavier spielen» zur Kräftigung der kleinen Handmuskeln).



Warum Füsse schmerzen können

Bei den Füessen können Über- und Fehlbelastung, Fehlstellungen, Arthrose, entzündliche Krankheiten (z. B. Arthritis, Gicht), Achillessehnenriss und Erkrankung von Sehnen und Faszien Ursachen für schmerzende Füesse sein. Durch Fehlbelastung kann ein Fersenspörn entstehen. Weitere häufige Erkrankungen sind Hallux valgus (schiefe, grosse Zehe), Hammer- oder Krallenzehe sowie Sprunggelenksarthrose.

Eine gute Entlastung und Belastung der Füesse sowie die richtige Achse zur Hüfte sind wesentlich. Tägliche Übungen sind

sehr wichtig wie z. B. mehrmals am Tag sich erheben und sich setzen. Jeden Tag sollte man versuchen, seine Füesse wahrzunehmen und sie zu fühlen. Auch hier kann für die Durchblutung mit den Zehen «Klavier» gespielt werden sowie sitzend oder stehend mit dem Fuss wippen.

Im Weiteren helfen Dehn- und Kräftigungsübungen, Kälte-/Wärmeeanwendungen wie ein warmes Fussbad, Medikamente, Gleichgewichtsschulung, Schuheinlagen, Spezialschuhe, Stöcke zur Entlastung sowie weitere Hilfsmittel (z.B. elastische Schuhbänder). Barfusslaufen stärkt die Füesse. Wie für die Hände ist auch für die Füesse Bewegung das A und O.

Beim Kauf guter Schuhe sollte auf folgendes geachtet werden: stabile Sohlen, stabile, hohe Fersenkappen, natürliches und atmaktives High-Tech-Material, Platzreserve im Zehenraum (1 cm), Höhe der Absätze max. 7 cm. Die Schuhe nachmittags oder abends anprobieren. Die 3 wichtigsten Fusstipps sind Pflege und Entspannung der Füesse, Abklärung bei Schmerzen, Füesse mit Bewegung fit halten.

Bei Fussbeschwerden helfen die Hausarztpraxis, Rheumatologe, Physiotherapie, Podologin, Orthopädieschuhmacher und -techniker, Orthopäde und Spitex weiter.

Weitere Informationen:

www.rheumaliga.ch

www.be.prosenectute.ch

www.zwaeginsalter.ch

www.seniorenbuchsi.ch

Text und Fotos: Karin Balmer
