



Foto: AdobeStock #522017786

Arthrose in Fingern und Händen: Schmerzen richtig behandeln

Stand: 08.10.2022

Typische Symptome bei Arthrose in den Fingergelenken sind belastungsabhängige Schmerzen, steife, knirschende und verformte Gelenke. In der Regel sind mehrere Finger betroffen.

Oft verursachen nur einzelne Finger starke Schmerzen. Bewegungen wie Pinzettengriff, Zangengriff und das Ballen der Faust funktionieren nicht mehr richtig. Das beeinträchtigt den Alltag enorm. Eine spezielle Form der Fingergelenks-Arthrose ist die sogenannte Bouchard-Arthrose der mittleren Fingergelenke. Sie betrifft etwa 18 Prozent aller älteren Menschen, überwiegend Frauen.

Wie funktioniert die menschliche Hand?

Unsere Hände sind Wunderwerke: Das Zusammenspiel zwischen Knochen, Gelenken, Sehnen, Nerven, Muskeln ist sehr kompliziert. Jedes Greifen und Zupacken ist ein hochkomplexer Vorgang: Dabei arbeiten 27 kleine Knochen und 15 Gelenke präzise zusammen. Diese sind durch Bänder, Sehnen und 33 Muskeln miteinander verbunden. Hinzu kommen Nerven und Blutgefäße. Nur die Handfläche ist durch eine robuste Sehnenplatte geschützt, die einen kraftvollen Griff erlaubt. Die Finger können sich beugen und strecken, der Daumen kann sich auch noch drehen. Ohne ihn wäre weder Greifen noch Zupacken möglich. Nervenimpulse aktivieren die Knochen, Gelenke,

Sehnen, Bänder und Muskeln - alle Einzelteile der Hand greifen wie Zahnräder ineinander.

Ursachen für Arthrose im Fingergelenk

Bei Arthrose an den Fingergelenken wird die Knorpelschicht dünn. Bei einigen Menschen altert der Knorpel - vermutlich genetisch oder hormonell bedingt - schneller als bei anderen. Risse in der Knorpeloberfläche und abgeriebene Knorpelteilchen reizen die Gelenkinnenhaut und sind häufig die Ursache für schmerzhafte Entzündungsreaktionen. Schließlich reibt Knochen auf Knochen - und das kann extrem weh tun. Den fehlenden Knorpel versucht der Körper auszugleichen, indem neuer Knochen wächst. Dadurch wird das Gelenk knotig und der Finger immer unbeweglicher.

Bewegung für gesunde Gelenkknorpel wichtig

Der elastische Knorpel überzieht die Gelenkflächen. Er dient als Polster und "Stoßdämpfer" und schützt die schmerzempfindliche Knochenhaut. Der Gelenkknorpel besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Er hat keine Blutgefäße. Die Versorgung mit Nährstoffen findet ausschließlich über die Gelenkflüssigkeit statt. Der regelmäßige Wechsel von Be- und Entlastung sorgt dafür, dass die Nährstoffe im Gelenk verteilt werden und gut in den Knorpel eindringen können. Daher ist regelmäßige Bewegung Voraussetzung für einen gesunden Knorpel.

Primäre und sekundäre Arthrose

Obwohl zunehmendes Alter als Risikofaktor für die Arthrose gilt, sind nicht nur alte Menschen von der schmerzhaften Gelenkerkrankung betroffen. Bei der Entstehung spielen zahlreiche andere Faktoren eine Rolle. Grundsätzlich werden zwei verschiedene Formen der Arthrose unterschieden:

- Von einer **primären Arthrose** sprechen Ärzte und Ärztinnen, wenn keine erkennbaren Auslöser vorliegen. Sie wird auf ein anfälliges Knorpelgewebe zurückgeführt. Die Ursachen dafür sind wahrscheinlich eine erbliche Veranlagung oder Durchblutungsstörungen bei hormonellen Fehlfunktionen.
- Bei der **sekundären Arthrose** liegt hingegen ein klarer Auslöser vor. Sie entsteht beispielsweise durch mechanische Überbelastung, bei angeborenen Fehlstellungen oder als Komplikation nach Knochenbrüchen mit Gelenkbeteiligung und entzündlichen Veränderungen. Sie kann aber auch die Folge von Stoffwechselerkrankungen wie Gicht und Diabetes oder einer Osteoporose sein.

Warum schmerzen die Fingergelenke bei Arthrose?

Die feinen komplexen Bewegungsabläufe zwischen den Hand- und Fingerknochen funktionieren nur dann reibungslos, wenn die Gelenke wie geschmiert arbeiten können. Dazu muss die Gelenkinnenhaut intakt sein. Nutzt sie sich ab, reibt im kleinen Gelenk Knochen auf Knochen und das kann Schmerzen hervorrufen. Bei einigen Menschen entstehen Entzündungen, Flüssigkeit lagert sich ein, die einzelnen Zahnrädchen im Bewegungswunder Hand können nicht mehr ineinandergreifen. Oft baut der Körper an den Gelenken Knochen an, um das Defizit auszugleichen, sogenannte Osteophyten. Sie

verändern die Biomechanik noch mehr. Die Finger deformieren und der Schmerz nimmt zu.

Symptome bei Heberden-Arthrose: Endgelenke besonders betroffen

Bei einer Arthrose beginnen die Symptome in der Regel an Zeige- und Mittelfinger. Typischerweise bilden sich dort kleine Knötchen und Gelenkverformungen. Dabei sind insbesondere die kleinen Endgelenke der Finger betroffen. Mediziner sprechen dabei von einer Heberden-Arthrose, benannt nach dem englischen Arzt William Heberden.

Die Fingerendgelenke unterliegen einer viel größeren Belastung als oft angenommen. Die Druckbelastung, die pro Quadratmillimeter auf den Gelenkknorpel einwirkt, ist etwa genauso hoch wie im Hüft- oder Kniegelenk. Dabei ist die Knorpelschicht in den Fingergelenken dünner.

Alltägliche Bewegungen und Tätigkeiten wie Schreiben, das Zuknöpfen von Blusen und Jacken, das Drehen des Türschlüssels oder das Aufheben von Geldmünzen sind bei einer Heberden-Arthrose mit plötzlichen, stechenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verbunden. Die Erkrankung kann auch im Daumengrundgelenk oder im Bereich der Handwurzelgelenke auftreten.

Bouchard-Arthrose: Frauen häufiger betroffen

Die sogenannte Bouchard-Arthrose, benannt nach dem französischen Pathologen Charles-Joseph Bouchard, betrifft nicht die Fingerendgelenke wie die häufigere Heberden-Arthrose, sondern die Fingermittelgelenke. Vermutlich ist sie genetisch bedingt. Bei Frauen beginnen Hände und Finger oft zu schmerzen, wenn sie in die Wechseljahre kommen. Dass Frauen häufiger als Männer an einer Bouchard-Arthrose erkranken, könnte auch daran liegen, dass Frauen hormonell bedingt schwächere Bänder und Gelenke haben. Andere Faktoren, die die Hände schwächen und eine Erkrankung begünstigen, sind Computerarbeit und häufige Handynutzung.

Therapie: Arthrose behandeln

Eine Heilung der Arthrose ist nicht möglich. Verschiedene Therapien können die Symptome lindern.

- **Schmerzmittel** und **entzündungshemmende Medikamente** können die Erkrankung nicht aufhalten, aber die Beschwerden lindern. Wegen ihrer Nebenwirkungen sollten sie nur kurzfristig eingesetzt werden.
- Eine **physikalische Therapie** kann die Beweglichkeit der Gelenke erhalten - zum Beispiel hilft Fingergymnastik in warmem Wasser gegen die Morgensteifigkeit.
- **Physiotherapie**: Muskeldehnungen und Fingerübungen erhöhen die Beweglichkeit der Finger und sorgen für einen Austausch der Gelenkflüssigkeit, sodass Entzündungsstoffe abtransportiert werden. Ausstreichen, Ziehen, Triggerpunkte drücken und Gymnastikübungen können Betroffene dann auch zu Hause machen.
- **Spritzen** (Hyaluron zum Abpuffern oder Cortison gegen die Entzündung) können Linderung verschaffen - werden aber nicht von den gesetzlichen Krankenkassen gezahlt.

- **Laserbehandlungen**, mit denen im Gelenk ein Reiz gesetzt wird, der den Körper zur Selbstheilung anregt, werden ebenfalls nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
- Oft können **Naturheilmittel**, zum Beispiel Gewürze, die Beschwerden lindern.
- **Wärmeanwendungen** wie Moor- und Paraffinbäder fördern den Stoffwechsel, lösen verkrampfte Muskulatur und lindern Schmerzen. Bei akuter Entzündung helfen oft Eispackungen.
- Linderung bringen auch sogenannte **Traktions- und Kompressions-Behandlungen**, bei denen die Gelenke durch Zug entlastet werden.
- **Bandagen** oder **Schienen** ermöglichen eine nächtliche Ruhigstellung.
- Für die Arbeit am Computer gibt es Hilfsmittel wie **Auflagekissen** und **spezielle Tastaturen**, die den Abbauprozess in den Fingern bremsen können.
- Besonders die Fingergelenke **belastende Tätigkeiten** - wie das Auswringen von Putzlappen oder Gartenarbeiten - sind für Menschen mit Arthrose tabu.

Operation nur als letztes Mittel sinnvoll

Nicht jeder Betroffene benutzt seine Finger auf gleiche Art und Weise: Bei einigen Erkrankten kommt es eher auf die Linderung oder Beseitigung der Schmerzen an, bei anderen auf die Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft, um etwa einen Beruf oder ein Hobby weiter ausüben zu können. Nur wenn andere Therapien nicht ausreichen, kommt bei einer Arthrose der Fingergelenke die Handchirurgie zum Einsatz.

Ernährung: Vitamine, Ballaststoffe, Öle, wenig Fleisch

Eine fleischarme Mischkost mit viel Obst, Gemüse und pflanzlichen Ölen versorgt den Knorpel mit allen notwendigen Nährstoffen. Empfohlen wird eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung: Omega-3-Fettsäuren in Fisch und pflanzlichen Ölen haben eine entzündungshemmende Wirkung und eignen sich daher gut für den Ernährungsplan bei Arthrose. Ungünstig sind Fleisch und Wurstwaren sowie tierische Fette. Sie führen dazu, dass sich im Körper die entzündungsfördernde Arachidonsäure bildet.

Arthrose mit Gewürzen lindern

Gute Erfahrungen aus der Naturheilkunde gibt es mit einer Gewürzmischung zu gleichen Teilen aus Kreuzkümmel (Cumin), Koriander und Muskat. Arthrose-Kranke nehmen ein- bis zweimal täglich eine Messerspitze mit Wasser oder Joghurt ein. Einige Ärzte und Ärztinnen berichten, dass diese Mixtur die Beschwerden von Arthrose-Erkrankten lindern hilft, viele können sogar die Dosierung ihrer Schmerzmedikamente reduzieren.

Vor allem die für die Schärfe verantwortlichen Inhaltsstoffe der Gewürze haben vermutlich eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Sie könnten, so ein Erklärungsansatz, zu einer verbesserten Durchblutung der Gelenkkapsel und damit zu einem Aufbau der Gelenkschleimhaut führen. Nach den Erfahrungen einiger Ärzte ist diese Verbesserung durch die Gewürzmischung in Einzelfällen sogar bei einer Ultraschalluntersuchung zu erkennen. Auch Kurkuma und Hagebuttenpulver werden gegen die Schmerzen eingesetzt, ihre Wirksamkeit ist jedoch durch wissenschaftliche Studien nicht sicher nachgewiesen.

Übungen bei Hand- und Fingergelenkarthrose

Mit den folgenden Übungen lässt sich die Kraft und Beweglichkeit der Gelenke trainieren. Am besten jede Übung dreimal wiederholen:

- Unterarme mit der Handfläche nach unten auf eine Tischplatte legen, Hände für einige Sekunden anheben und wieder ablegen, dabei bleiben die Unterarme liegen.
- Unterarme mit der Handfläche nach unten auf eine Tischplatte legen. Finger einzeln nacheinander zu einer Faust zusammenrollen, beginnend mit den Fingerspitzen und ohne Kraft auszuüben. Die Faust einige Sekunden halten, dann die Finger langsam wieder ausrollen.
- Neben einen Tisch setzen, den Unterarm auf die Tischplatte legen und die Hand über den Rand hängen lassen. Eine lockere Faust machen und die Hand heben. Einige Sekunden halten, dann mit der anderen Hand wiederholen.
- Hände mit der Handfläche nach oben auf eine Tischplatte legen. Mit der Daumenspitze nacheinander die Spitzen der anderen Finger berühren, ohne Kraft aufzuwenden.
- Ellenbogen auf einer Tischplatte aufstützen und die Handflächen gegeneinander drücken. Ellenbogen dabei möglichst weit auseinanderschieben.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Arthrose-in-Fingern-und-Haenden-Schmerzen-richtig-behandeln,arthrose144.html>