

YOGA UND THERAPIE, TEIL 17

Handgelenke – eine Problemzone im Yoga

Abhängig von Alter, Geschlecht und Konstitution können die Handgelenke im Yoga auch unabhängig von dort auftretenden Krankheiten und Verletzungen zu schmerzen beginnen. Ein Grund dafür ist, dass viele Menschen im Erwachsenenalter nicht mehr gewohnt sind, sich auf ihre Hände und Arme zu stützen.

Text: Dr. med. Günter Niessen



Im Handgelenk verbinden sich zehn Knochen gelenkig miteinander

Sowohl die knorpeligen Gelenkstrukturen und Knochen als auch die umgebenden Weichteile sind auf eine Stützbelastung nicht mehr eingestellt. Die Muskulatur der Hand sowie des Unterarms ist häufig durch einseitige, vor allem berufliche Tätigkeiten, ungleichmäßig beansprucht und hat eine Dysbalance entwickelt. Zudem sind einzelne Muskelgruppen des Schultergürtels und Armes nur schwach ausgeprägt, was zu einer mangelnden Absicherung der Belastung führt. Während viele YogalehrerInnen die Stellung der Ellenbogengelenke vor Überstreckung sichern, wird das Handgelenk in ein für viele Menschen ungünstiges Alignment der endgradigen Überstreckung hinein korrigiert mit Ansagen wie »das Handgelenk solle unter das Schultergelenk platziert werden«.

Wissenswertes

Zunächst einmal vermuten viele Menschen das Handgelenk deutlich zu weit fingerwärts. Es befindet sich, wenn man in die Hand hinein schaut, zwischen den beiden äußeren Unterarmfurchen. In diesem Bereich artikulieren acht Handwurzelknochen vor allem mit der Speiche (Radius) und – über einen knorpeligen Diskus vermittelt – mit der Elle (Ulna). Ich möchte, dass Sie sich nur ganz kurz vergegenwärtigen, dass alle diese Knochen gelenkig miteinander verbunden sind. Auch diese kleinen Gelenke zeichnen sich, wie andere echte Gelenke, durch einen zwischen den Gelenkpartnern gelegenen und mit Flüssigkeit (Synovia) gefüllten Gelenkspalt aus, einer umgebenden Kapsel, Bändern sowie mit Knorpel überzogenen Gelenkflächen. Wenn Sie sich nun vorstellen, wie selten wir diese Gelenke im Alltagsleben auf Druck beanspruchen, dann wird klarer, wie ungewohnt diese



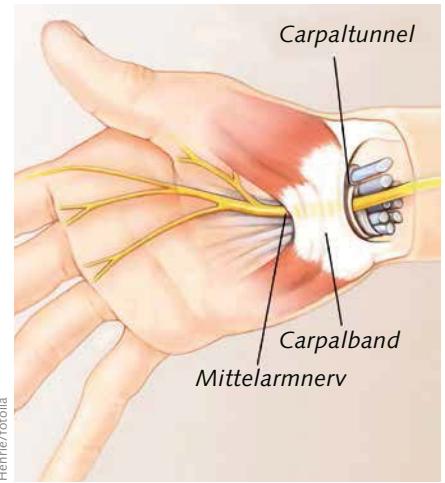
KatarzynaBalasiewicz/istock

1 *Eingeschränkte Dorsalextension im Handgelenk*



Jodi.Jacobson//istock

2 *Arthrose Daumensattel- und Finger-gelenke*



Henrie/fotolia

3 *Medianusnerv, der bei Einengung zum Carpal Tunnel Syndrom führen kann*



shutterstock/Finart1

4 *M. Dupuytren – Verkürzung und Verdickung der Handflächenfaszien*



MedDesign Frank Geisler

5 *Fortgeleitete Schmerzphänomene aus dem Bereich der Halswirbelsäule oder des Armnervengeflechtes*

Beanspruchung ist. Gerade dann, wenn man mit wöchentlichen oder mehrmals wöchentlichen Yoga-Stunden beginnt oder nach Pausen das Üben wieder aufnimmt und diese Strukturen mit Stützbelastungen überrascht. Wie am Knie, so befindet sich ellenseitig am Handgelenk auch ein knorpeliger Diskus. Auch diese Struktur kann eingeklemmt, überbeansprucht oder gezerrt werden, wenn wir mit ungewohnten Stützbelastungen beginnen und unsere Gelenke in Endstellungen hinein belasten.

Probleme und Erkrankungen

Sollte ich Sie jetzt für die Probleme des Handwurzelbereichs sensibilisiert haben, dann wäre das ganz in meinem Sinne. Wie immer auf der körperlichen Ebene, gibt es eine sehr große Anzahl möglicher Schädigungsursachen und Mechanismen. Unsere TeilnehmerInnen bringen nicht immer einen unbedarften,

durchtrainierten Körper mit in den Unterricht. Gelegentlich finden sich bereits Erkrankungen wie:

- 1** Vorausgegangene, handgelenksnahe Knochenbrüche mit der in der Folge oft eingeschränkten Beweglichkeit des Handgelenkes für die Dorsalextension
- 2** Arthrose des einen oder anderen Handwurzelgelenkes oder Daumengrundgelenkes
- 3** Ausgeprägtes oder beginnendes Carpal tunnel Syndrom (CTS) mit erheblicher Druckempfindlichkeit.
- 4** M. Dupuytren, eine Verkürzung und Verdickung der Handflächenfaszien mit begleitender Bewegungseinschränkung.
- 5** Fortgeleitete Schmerzphänomene aus dem Bereich der Halswirbelsäule oder des Armnervengeflechtes
- 6** Muskeldysbalance mit seitendifferent schwach ausgeprägter Hand- und Fingerstreck- beziehungsweise -beugemuskulatur (ohne Abbildung)

Manchmal ist es aber auch einfach nur die ungewohnte, die neue oder nach langer Zeit wieder aufgenommene, stützende Beanspruchung der Hände und Arme im Rahmen des ganz normalen Yoga-Unterrichts, die zu Schmerzen, Schwellung, Bewegungseinschränkungen oder einem unangenehmen Gefühl im Bereich der Handgelenke führt.

Die meisten Verletzungen, Probleme oder Schmerzen im Zusammenhang mit dem Üben von āsana treten durch zu starke oder zu einseitige Beanspruchung auf. Das gilt für alle Bereiche des Körpers und auch für die Handgelenke. Wer regelmäßig übt, kreativ seine Beanspruchung variiert und im Dialog mit seinem Körper bleibt, wird sich durch Yoga-Übungen kaum schädigen können. Leider scheint das nicht so einfach zu sein und der Hinweis an unsere TeilnehmerInnen, sie mögen doch bitte aufpassen und ihre Belastung beziehungsweise Belastbarkeit »richtig« einschätzen, funktioniert meist nicht. Das zeigt mir auch die hohe Zahl von Unterrichtenden des Yoga, die Probleme mit den Handgelenken bekommen oder stützende āsana ganz aus ihrer Übungspraxis herausstreichen mussten.

Lösungsvorschläge

Wie so oft, ist mein Rat für Unterrichtende und Übende relativ einfach und besteht aus einer bunten Mischung verschiedener Maßnahmen. Selten gibt es »die eine Übung«, die es zu tun oder zu lassen gilt. Noch seltener hilft eine spezielle Technik bei der Lösung aller Probleme. Ein Maßnahmen-Patchwork hingegen ist meist sehr effektiv. Meine Vorschläge und Anregungen fasse ich auf Grund des hier gegebenen Rahmens als Liste zusammen:

- Alt her gebrachte Alignment-Vorgaben wie »das Handgelenk sollte unter der Schulter stehen« sind nicht immer sinnvoll. Nur bei jungen und bei beweglichen Menschen kann das Handgelenk mühelos über 90 Grad hinaus dorsal extendieren. Sehr häufig – insbesondere in der Altersgruppe der über 40jährigen – ist die rechtwinklige Streckung des Handgelenkes in Endstellung gar nicht mehr möglich. Diese endgradigen Stellungen werden von den Gelenken nicht so gut toleriert, besonders dann, wenn sie häufig und unter Belastung oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Die Hände einige Zentimeter weiter nach vorne zu positionieren bringt schon eine spürbare Entlastung und ist für alle empfehlenswert, deren Handgelenke aus welchen Gründen auch immer, keine Überstreckung mehr zulassen. Jede Ausübung von Zwang beseelt vom Wunsch doch die volle Beweglichkeit wieder erlangen zu wollen, verschlimmert meist die Symptomatik.
- Ähnlich wirkungsvoll und leicht durchzuführen ist die leichte Beugung der Ellenbogengelenke. Während die Überstreckung häufig im Yoga-Unterricht korrigiert wird, besteht Uneinigkeit darüber, wie und in welchem Ausmaß die Ellenbogen gebeugt und rotiert werden sollen. Aus meiner Erfahrung reicht oftmals

schon eine Beugung von 5 bis 10 Grad im Ellenbogen, verbunden mit der verbalen Hilfestellung die Ellenbogenspitzen (Olecrani) kniewärts zu drehen, aus, um die Handgelenke zu entlasten. Dabei wird der Triceps aktiviert, was in der betroffenen Altersgruppe wirkliche Vorteile hat (viele Menschen entwickeln durch zu seltene Beanspruchung eine relative Schwäche der oberarmrückseitigen Muskulatur). Günstig wirkt sich auf das Handgelenk aus, dass es aus seiner endgradigen Belastung herausgenommen wird. Die Muskulatur des Unterarms und der Hände kann in dieser Funktionsstellung viel leichter involviert werden. Ich halte diesen Trick besonders für über den Vierfüßlerstand hinaus gehende Beanspruchungen in āsana wie der Bretthaltung, den heraufschauenden Hund oder der Knie-schwebehaltung für sehr wertvoll. Auch weil dadurch die Schulter sanft nach außen rotiert und dabei die Schultergürtelmuskulatur aktiviert wird.

- Bewusstes Aktivieren der Unterarm- und Finger-Hand-Muskulatur durch Abspreizen der Finger und des Daumens, Anschmiegen der Fingergrundgelenke an die Matte und/oder aktives herunter drücken der Fingerbeeren auf die Matte führt zu einer höheren Muskelspannung und schützt die Gelenke vor Überbelastung. Als »Auto-Feedback« ist es sinnvoll, die TeilnehmerInnen wissen zu lassen, dass es an der Zeit ist, die Haltung zu wechseln, wenn diese Spannung nicht mehr gehalten werden kann. Grundsätzlich gilt: je mehr Muskulatur um ein belastetes Gelenk herum angespannt ist, desto besser ist es geschützt.
- Der Unterarmstütz wird in der Yoga-Szene meist als die Ausweichvariante bei Problemen im Vierfüßlerstand verwendet. Das ist sehr sinnvoll, hat allerdings einen etwas faden Beigeschmack. Ich erlebe es immer wieder, dass einzelnen TeilnehmerInnen geraten wird, den Unterarmstütz zu praktizieren, während der überwiegende Teil der Gruppe sowie der/die (vormachende) YogalehrerIn den Vierfüßlerstand praktiziert oder ansagt. Aus meiner Sicht wäre es sinnvoll, – nicht nur im Hinblick auf die Handgelenke – immer wieder Haltungen oder Abläufe mit der ganzen Gruppe im oder durch den Unterarmstütz laufen zu lassen. Von dieser Variante profitieren auch die Schultern und der Schultergürtel. Gerne sollten dabei die Unterarme auch nicht immer parallel ausgerichtet nach vorne zeigen, sondern der Schulter zuliebe auch mit ineinander gefalteten Fingern praktiziert werden. Für viele Menschen ist nämlich die parallele Ausrichtung der Unterarme bereits die maximal mögliche Außenrotationsstellung des Schultergelenkes und deshalb sehr anspruchsvoll, anstrengend oder auch unangenehm. Die ver-schränkten Finger sorgen da für Abhilfe.
- Kreativität ist nach meinem Dafürhalten eine Form der Freiheit, die mir besonders ans Herz gewachsen ist. Die Kreativität meiner PatientInnen oder auch der TeilnehmerInnen in der

Gruppe zu fördern, halte ich für überaus sinnvoll. In Bezug auf die Hände empfehle ich immer wieder, auch mal mit »Piano-Fingern« oder Fäusten in den Vierfüßlerstand zu gehen sowie die Stellung der Hände nicht nur nach vorne und hinten sondern auch seitlich und in Bezug auf die Drehung zu variieren. Achtsam durchgeführt und ohne einzelne āsana lange zu halten, führt dies zu einer subtileren Wahrnehmung, verbesserten Kompetenz in Bezug auf den eigenen Körper und einer variantenreicheren Beanspruchung der Knorpel-, Knochen-, Bindegewebs- und muskulären Strukturen.

- Schütteln – so lasse ich meine TeilnehmerInnen gerne gelegentlich wissen – ist für die Gelenke und Muskulatur einfach wohltuend. Intermittierende Traktion wirkt sich positiv auf die Gelenkflüssigkeit und deren Kontakt zum Gelenkknorpel beziehungsweise der Ernährung desselben aus. Und wenn man das auch noch selbst und ohne jede Hilfestellung durchführen kann, sollte das auch genutzt werden. Gerade bei den Fingern und den Händen ist die alltägliche Belastung oftmals einseitig und von hoher Spannung bestimmt. Maßvolles Ausschütteln der Hände und Finger wirkt nährend und entspannend und kann von sanften kreisenden Bewegungen gefolgt oder eingebettet werden. Kleinigkeiten, so mögen manche denken, aber diese werden oft vergessen und sind manchmal einfache und doch wirkungsvolle Instrumente im Kampf gegen Überbelastung und Schmerzen.

- »Hände hoch« ist im Yoga keine Seltenheit. Die Hände und Ellenbogen ganz bewusst über die Herzhöhe zu heben und wieder zu senken, ist eine sehr sinnvolle Maßnahme. Wenn dabei noch im Wechsel gefäustelt und gestreckt oder mit Finger-Hand-Unterarmvarianten bewegt wird, dann regt dies den Rückfluss der sich tagsüber ansammelnden Stoffwechselschlacken an. Dazu müssen die Hände auch nicht lange über Herzhöhe gehalten werden. Wie beim gelegentlichen Hochlegen der Beine im Alltag, ist es sinnvoll, solche Bewegungen lieber mehrmals täglich als nur einmal oder gar nicht über einige Minuten durchzuführen.

- Polstern der Handgelenke durch weiche Decken, gerollte Matten oder Fahrradhandschuhe, reduziert die Druckbelastung. Vorübergehend kann es sinnvoll sein, dies zu tun, besonders dann, wenn schon Schwellung, Schmerzen oder eine Erkrankung vorliegen.

- Ausstreichen der Finger- und Handinnenflächen kann sinnvoll sein, wenn spezielle Erkrankungen wie ein Carpal tunnel Syndrom, Restbeschwerden nach Handgelenksbrüchen oder arthritischen Veränderungen bestehen. Die Kombination von Ausstreichen und über die Herzhöhe hinaus Heben des Handgelenksbereiches ist besonders wirkungsvoll und kann im Stehen, Sitzen und Liegen leicht durchgeführt und in die Āsana-Praxis integriert werden.

Aufpassen

Bei Anfängern oder nach mehrwöchigen Übungspausen sollten die Schwachstellen des individuellen Körpers besonders nachsichtig behandelt werden. Bei manchen Menschen ist es die untere oder obere Wirbelsäule, andere haben ihre Problemzone an den Knie und viel mehr Menschen als man gemeinhin denken würde, meiden Yoga nach einer Weile wegen Problemen im Bereich der Handgelenke. Ein langsamer und schrittweiser Aufbau der Muskulatur und der Gewichtsbelastung zur Gewöhnung von Händen, Armen und Schultern an diese Herausforderung ist äußerst wichtig.

In Kürze

- Die oberen Extremitäten sind im modernen Alltag nur selten einer Stützbelastung ausgesetzt.
- Der Bereich der Handgelenke verursacht im Yoga – häufiger als gemeinhin angenommen – Probleme wie Schmerzen, Schwellung, Druckgefühl oder eine Verstärkung vorbestehender Beschwerden. Nicht selten wird mit dem Üben von Yoga im Gruppenunterricht deshalb aufgehört.
- Das Stützen auf Hände und Armen sollte langsam erarbeitet werden. Eine gute Muskulatur ist dabei Voraussetzung.
- Nicht eine Maßnahme, sondern ein Mix verschiedener Maßnahmen dient der Prophylaxe und Therapie bei den verschiedenen Erkrankungen oder Beschwerden.



Dr. med. Günter Niessen, Yogalehrer BDY/EYU, praktiziert in Berlin als Orthopäde und Yogalehrer in eigener Praxis. Gemeinsam mit Ganesh Mohan entwickelte er ein modulares Yoga-Therapie-Programm und unterrichtet sowohl in Deutschland als auch international. www.yogaundorthopaedie.de