



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Wenn die Sehne überbelastet wird ...

SA, 18. 1.,
17.05 Uhr,
ORF 2Bewusst
gesund

Ob Sportler, Hobbygärtner, Musiker oder Bürohengst – aus einer immergleichen Bewegung kann eine sogenannte mechanische Irritation einer Sehne entstehen, die in der wohlbekannteren Entzündung der Sehne und der sie umgebenden Schleimhaut gipfelt. Besonders oft betroffen sind die Hand und das Handgelenk, gefolgt vom Sprunggelenk und der Achillessehne. Grund für eine Sehnenscheidenentzündung – auch Tendovaginitis oder Peritendinitis genannt – ist meist eine anhaltende oder akute Überbelastung.

Die Entstehung. Sehnen leiten die Kraft des Muskels auf die Knochen über, um sie zu bewegen. Jene, die sich in unmittelbarer Nähe eines Knochens befinden, werden am stärksten beansprucht und sind daher von einer Sehnenscheide umschlossen – einer Bindegewebshülle, welche mit Gewebsflüssigkeit gefüllt ist, um die Sehne zu schützen und zu entlasten. Durch übermäßige Belastung schwillt die Sehne an und reibt zu sehr an dieser Hülle, es kann zu Abnützungen, kleinen Verletzungen und zu einer Entzündung kommen – bekannt als Sehnenscheidenentzündung.

Als häufigster Auslöser gilt heute regelmäßiges, vor allem stundenlanges monotones Arbeiten am Computer. Aber auch das Spielen von Streichinstrumenten und Klavier, das vor allem ungewohnte Arbeiten im Haushalt und Garten oder regelmäßiger Sport wie Laufen, Klettern, Golfen, Tennis oder Hanteltraining können Symptome fördern. Auch Mütter, die ihr Kind häufig am Arm tragen und mit einer Hand stützen, laufen Gefahr, bestimmte Sehnen zu

überlasten. In seltenen Fällen kann eine Sehnenscheidenentzündung auch durch bakterielle Infektionen ausgelöst werden.

Alarmierende Zeichen. Ziehende, stechende Schmerzen entlang des Sehnenstrangs und ein Knirschen, zuerst nur bei Bewegung, sind meist die ersten Anzeichen. Hier sollte man bereits

einen Arzt aufsuchen. Lässt man eine Sehnenscheidenentzündung unbehandelt, schmerzt die Stelle bald auch in Ruhestellung. Zudem können Rötungen, Schwellungen und ein Hitzegefühl entstehen. Wird die Entzündung chronisch, kann sich die Sehne knotig verdicken. Vor allem jene durch Überbelastung ausgelösten Fälle können sehr langwierig sein. Unbedingt sollten all die ungünstigen Umstände vermieden werden, die zu ihrer Entstehung geführt haben. Zudem können Schonung, Ruhigstellen fallweise mittels Schiene, sowie Kälte- (in den ersten Tagen) und Wärmetherapie ergänzt um physikalische Maßnahmen (Ultraschall, Iontophorese), das Auftragen entzündungshemmender

Salben, die Einnahme von Antirheumatika und bei starken Schmerzen das Verabreichen von Injektionen Linderung verschaffen.

Effektiv vorbeugen. Wer es erst gar nicht so weit kommen lassen will, sollte etwa beim Sport auf eine ausreichende Aufwärmphase und regelmäßige Dehnung danach achten sowie sicherstellen, dass Bewegungen korrekt und somit schonend ausgeführt werden. Musiker sollten nur sanft dehnen und vorsichtig kräftigen. Im Büro können eine Tastatur mit Gelenkauflege sowie regelmäßige Pausen zur Entlastung des Handgelenks beitragen. ■



„BEI DEN ERSTEN ANZEICHEN SOLLTE EIN ARZT KONTAKTIERT WERDEN“