

Patienteninformation
Daumen

ofa[®]

Fokus **Daumen**

Wie Ihr **wichtigster Finger**
lange einsatzfähig bleibt



Der Daumen im Fokus

Was Sie tun können, damit Ihr wichtigster Finger lange einsatzfähig bleibt.

Ob Sie schreiben, Ihr Smartphone bedienen oder eine Flasche aufdrehen – bei zahllosen Handgriffen spielt der Daumen eine versteckte Hauptrolle. Doch das bemerkt man häufig erst, wenn er nicht mehr „mitspielt“ – sei es wegen einer Verletzung oder durch schmerzhaften Gelenkverschleiß. Diese Patienteninformation* ist in enger Zusammenarbeit mit einer erfahrenen Handtherapeutin entstanden. Lernen Sie häufige Krankheitsbilder und deren Behandlung kennen. Und erfahren Sie, was Sie selbst für Ihren Daumen tun können!

Ihr Ofa-Team

in Kooperation mit Carina Jensen,
zertifizierte Handtherapeutin

* Hinweis: Diese Patienteninformation ersetzt keinen Arztbesuch.
Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, einen Facharzt hinzuzuziehen.

Inhalt

Anatomie

5 Fakten zum Daumen Seite 4

Rhizarthrose Seite 6

Ursachen und Symptome Seite 8

Behandlung Seite 10

Was Sie selbst tun können Seite 12

Skidaumen Seite 16

Ursachen und Symptome Seite 18

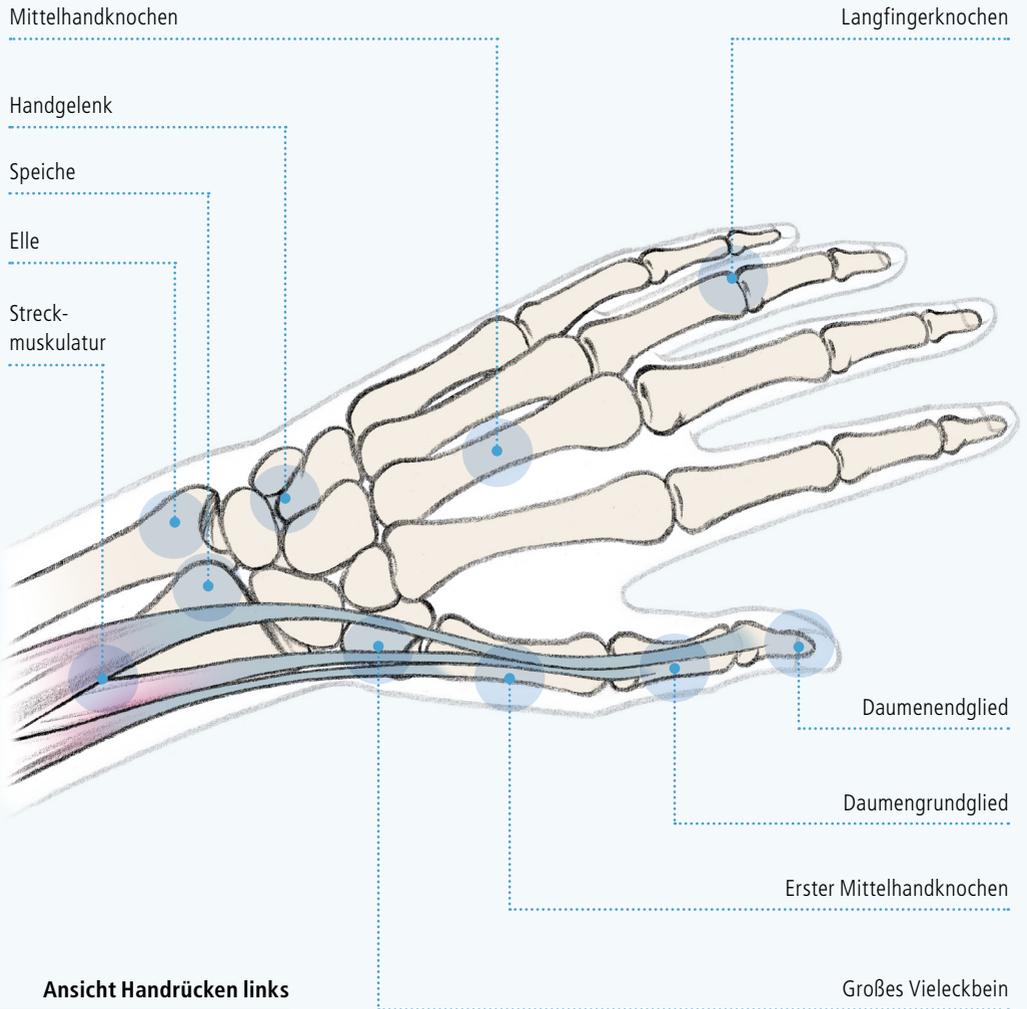
Behandlung Seite 19

Was Sie selbst tun können Seite 20

Hilfsmittel im Überblick Seite 22

„Der Mensch ist das klügste aller Wesen, weil er Hände hat.“

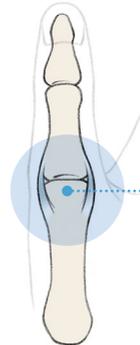
Anaxagoras, griechischer Philosoph



5 Fakten zum Daumen

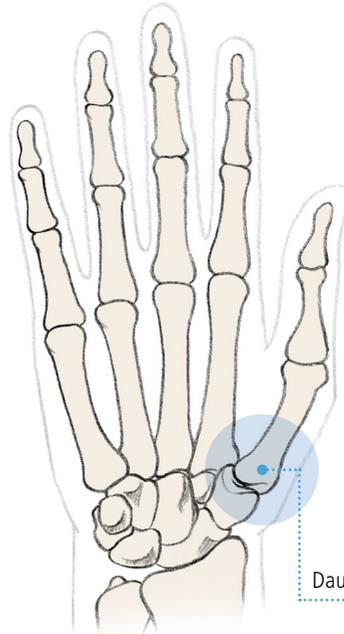
Der Daumen macht Ihre Hand zu einem präzisen Werkzeug!

- 1 Ob kraftvoll oder filigran – um **zugreifen** zu können, muss der Daumen den anderen Fingern gegenübergestellt werden.
- 2 Nicht weniger als **acht Muskeln** bringen den Daumen in Bewegung. Sie befinden sich nicht nur in der Hand, sondern auch im Unterarm und sind über längere Sehnen mit dem Daumen verbunden.
- 3 Im **Daumensattelgelenk** sitzt der erste Mittelhandknochen ähnlich wie ein „Sattel“ auf dem großen Vieleckbein des Handgelenks.
- 4 Um dem Daumen seine **Beweglichkeit** zu geben, hat das Sattelgelenk nur eine schwache knöcherne Führung. Stabilität verleihen ihm Muskeln und Bänder.
- 5 Das **Daumengrundgelenk** wird durch die umgebende Muskulatur, Gelenkkapsel und Bänder, insbesondere die Seitenbänder, stabilisiert.



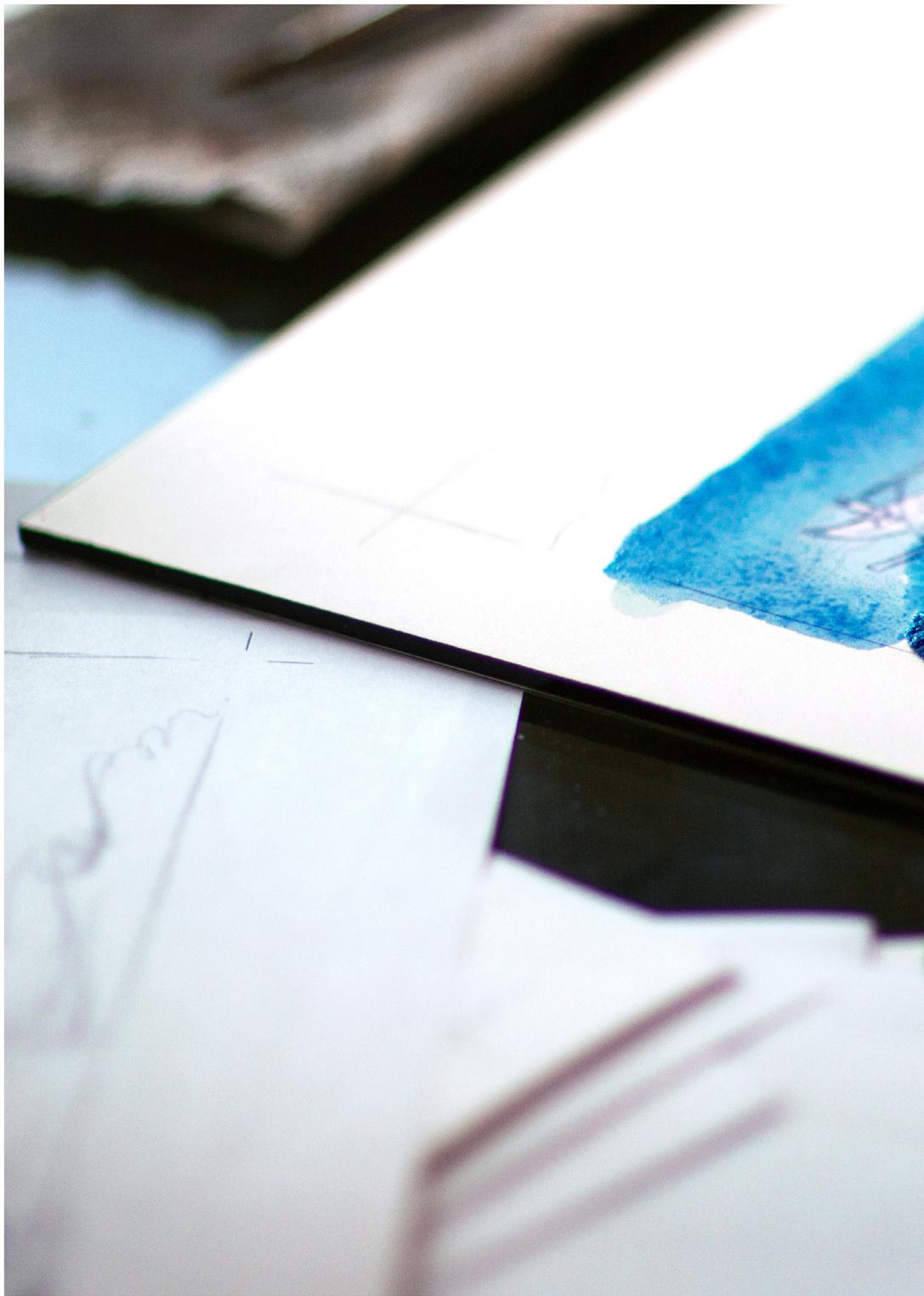
Daumengrundgelenk

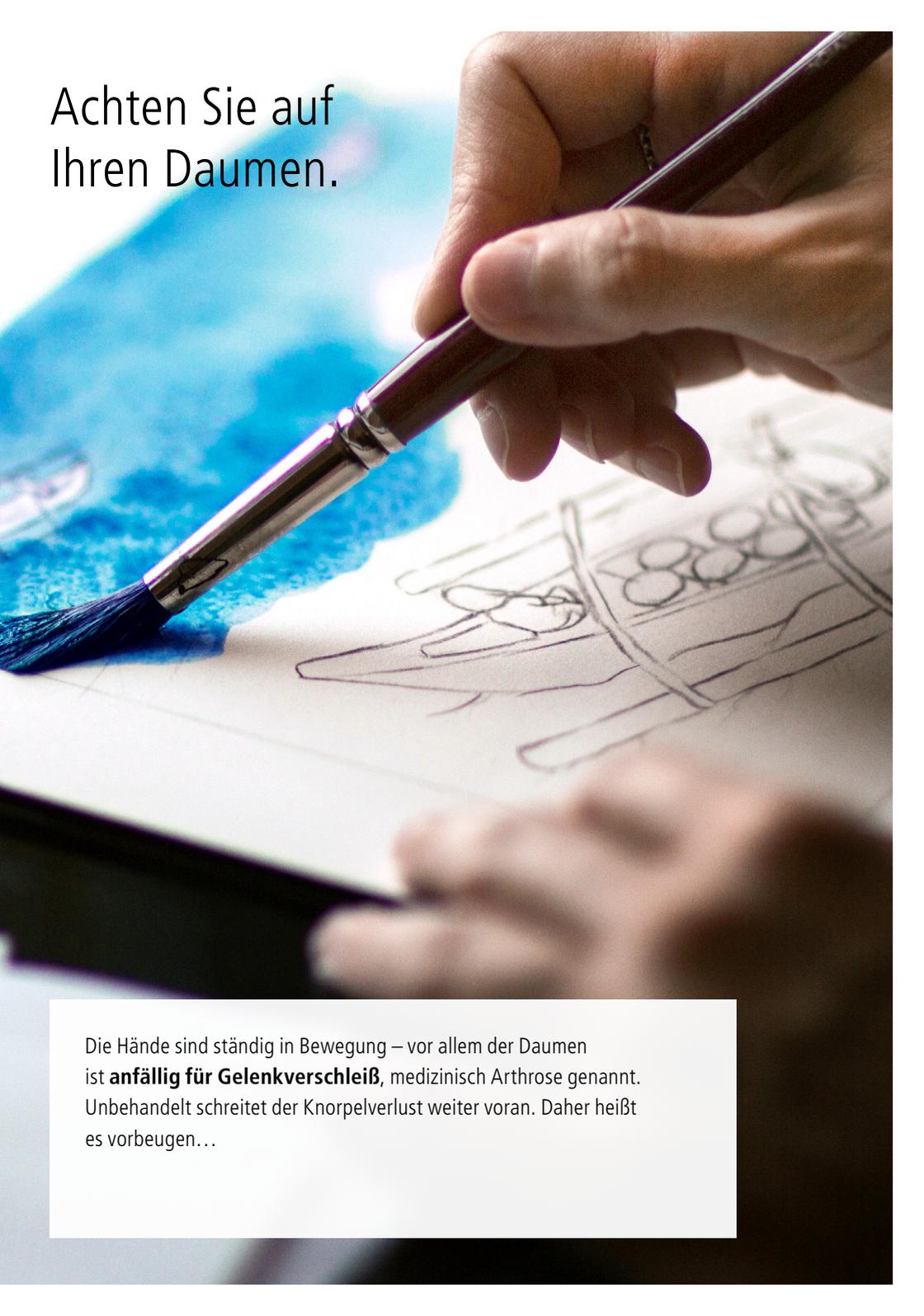
**Ansicht
Daumenaußenseite**



Daumensattelgelenk

**Ansicht
Handinnenfläche**



A close-up photograph of a hand holding a paintbrush. The hand is positioned over a piece of white paper with a pencil drawing of a hand. The paintbrush has a dark handle and a blue-tinted bristle tip. The background is a soft, out-of-focus blue. The overall scene suggests an artistic or medical illustration process.

Achten Sie auf
Ihren Daumen.

Die Hände sind ständig in Bewegung – vor allem der Daumen ist **anfällig für Gelenkverschleiß**, medizinisch Arthrose genannt. Unbehandelt schreitet der Knorpelverlust weiter voran. Daher heißt es vorbeugen...

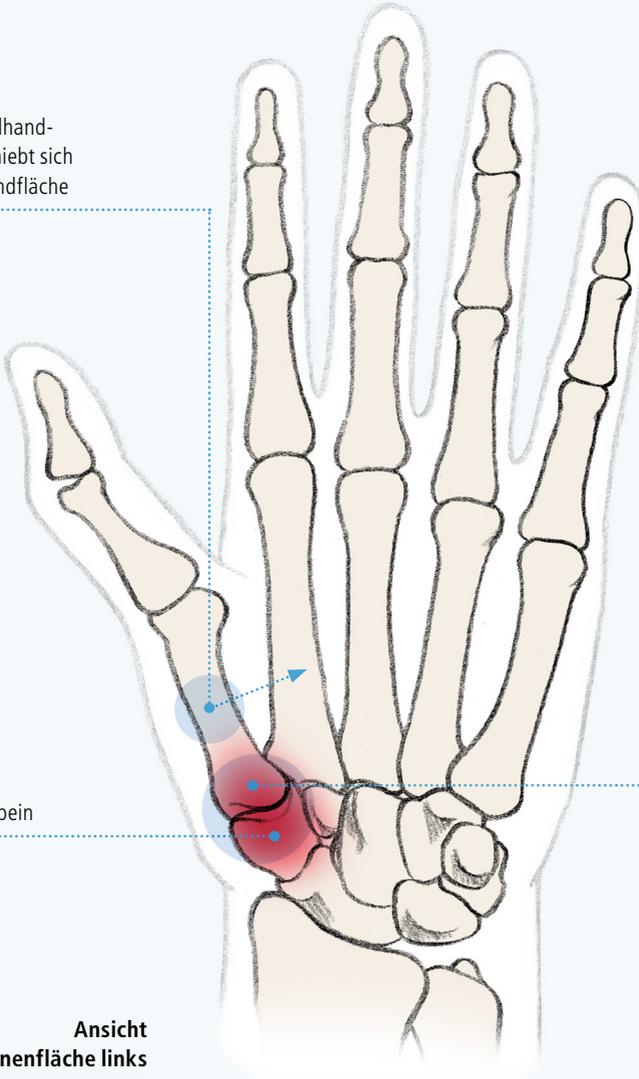
Jede vierte Frau und jeder zwölfte Mann über 70 sind laut Schätzungen betroffen, aber auch viele jüngere Menschen.

Der erste Mittelhandknochen verschiebt sich in Richtung Handfläche

Großes Vieleckbein

Erster Mittelhandknochen

**Ansicht
Handinnenfläche links**



Rhizarthrose

Die Verschleißerkrankung an der Daumenwurzel führt zu fortschreitendem Knorpelverlust im Sattelgelenk.

Ursachen

- **dauerhafte Überlastung**
- **Missverhältnis der Gelenkstellung:**
Schwache Bänder und Muskeln lassen dem Gelenk zu viel Spiel. Fehlbelastungen sind die Folge.
- **genetische Veranlagung**

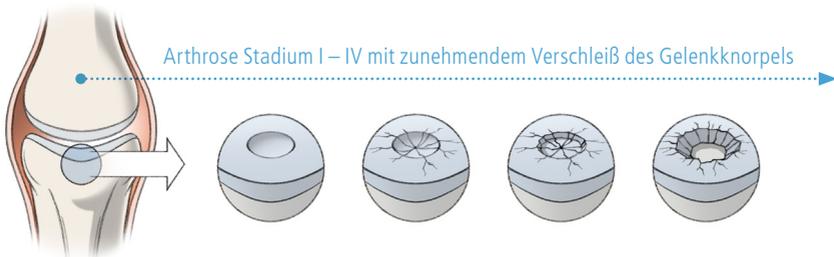
Symptome

- **Gelenkschmerzen** durch Knorpelverlust und falsche Gelenkstellung
- **Muskelschmerzen** durch ungleichmäßige Belastung beim Versuch, das Gelenk zu stabilisieren
- **Bewegungseinschränkungen** durch Muskelverkürzungen oder Veränderungen der Gelenkkapsel

Was passiert bei Arthrose?

Unsere Gelenke sind die beweglichen Verbindungen zwischen zwei Knochen. Die Gelenkflächen sind mit schützendem Knorpelgewebe überzogen. Fehl- und Überbelastungen können diese Schutzschicht schädigen. Da der Verschleiß sich ohne Behandlung fortsetzt, ist Vorbeugung umso wichtiger.

Mehr unter www.ofa.de/arthrose





Die Tipps und Übungen auf den folgenden Seiten wurden von **Carina Jensen, zertifizierte Handtherapeutin**, für Sie zusammengestellt. Die erfahrene Expertin mit Praxen in Gießen und Lich-Eberstadt weiß, was Patienten wirklich hilft.



Behandlung

Vorbeugung und nicht-operative Behandlung

Vorbeugen lautet die Devise, wenn es um Rhizarthrose geht. Um ein Fortschreiten des Knorpelverlusts zu vermeiden, haben Vorbeugung und Therapie bei Rhizarthrose **größtenteils die gleichen Inhalte**.

Vor allem bei Belastung ist es wichtig, dass die Gelenkpartner möglichst optimal zueinander stehen. So wird der Druck gleichmäßig im Gelenk verteilt. Missverhältnisse in der Gelenkstellung gilt es auszugleichen – **je früher, desto besser**.

Operation und Nachsorge

Eine Operation bei Rhizarthrose ist eine Rettungs-OP, nachdem **andere Maßnahmen ausgeschöpft** sind. Ein gängiges Verfahren ist die Entfernung des Vieleckbeins (Os trapezium). Dabei wird der erste Mittelhandknochen mit einer Sehne fixiert, sodass er nicht in das entstandene Loch rutscht. **Nach der OP** wird der Daumen zunächst für sechs Wochen ruhiggestellt. Bis er wieder voll belastet werden kann, dauert es etwa zwölf Wochen. Da nun ein Gelenkpartner fehlt, empfiehlt es sich auch danach, das Sattelgelenk bei Belastung zu stabilisieren.

Vorbeugen ist die beste Behandlung – wie? Das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

- 1 Stabilität von außen
- 2 Gelenkschutz
- 3 Lockerung der Muskulatur
- 4 gezielter Kraftaufbau

Ruhigstellung des Daumens



Um das Daumensattelgelenk nach einer OP vollständig ruhigzustellen, empfiehlt sich eine Orthese, die das Handgelenk mit einschließt – z. B. die **Dynamics Handgelenk Schnürorthese mit Daumenfixierung**.

1 Stabilität von außen

Stabilisierung des Daumensattelgelenks



Die **Push ortho Daumenorthese CMC** bringt den Daumen in eine funktionale Position und wirkt gezielt bei Belastung.

Stabilisierung von Sattel- und Grundgelenk



Bei fortgeschrittener Arthrose empfiehlt sich eine Schiene, die mehr Unterstützung bietet, wie die **Dynamics Daumenorthese**.

Orthopädische Bandagen und Orthesen können die richtige Gelenkstellung von außen unterstützen.

Leichtere Modelle stabilisieren gezielt das Daumensattelgelenk bei Belastung, ohne die Beweglichkeit der Hand einzuschränken.

Ist die Rhizarthrose **weiter fortgeschritten**, empfiehlt sich eine Orthese, die dem Sattelgelenk noch mehr Stabilität bietet. Außerdem sollte eine Überstreckung im Daumengrundgelenk vermieden werden, die in höheren Stadien meist eintritt. Handgelenk und Endgelenk des Daumens sollten frei bleiben und Sie sollten trotz Orthese bis zum Mittelfinger greifen können.

2 Gelenkschutz

Mit einfachen Maßnahmen schützen Sie Ihren Daumen im Alltag vor Fehlbelastungen:

- Die **Überstreckung** des Daumens unter Druck ist ein „no go“!
- Nutzen Sie **Alltagshilfen** wie Stifthalter, Spezialscheren oder Schraubverschlussöffner mit Hebelwirkung.
- Wenn Sie etwas **Schweres tragen**, verteilen Sie die Last möglichst auf beide Hände oder – besser noch – nehmen Sie einen Rucksack oder Trolley.
- Achten Sie bei Belastung darauf, dass Ihr Daumen immer einen **Bogen** bildet. Alle Gelenke sollten leicht gebeugt sein – als würden Sie ein „O“ aus Daumen und Zeigefinger formen.



3 Lockerung der Muskulatur

Eine Handmassage sorgt für Entspannung.

Durch die Fehlbelastung des Gelenks verspannt sich auch die Muskulatur. Massieren Sie schmerzende Muskeln, vor allem zwischen Daumen und Zeigefinger sowie am Daumenballen.



Lockern Sie die Muskulatur zwischen Zeigefinger und Daumen



Massieren Sie sanft den Daumenballen



4 Gezielter Kraftaufbau

Muskeln stabilisieren das Sattelgelenk – daher hilft Kraftaufbau, Arthrose vorzubeugen.

Die folgenden Halteübungen (1 & 2) kräftigen die wichtigsten Muskelpartien durch gezielte Anspannung.



Wiederholungen: 2 – 15 ×, solange Sie dabei keine Schmerzen verspüren. 5 – 10 Sekunden halten.



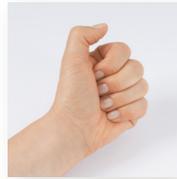
Übungen als Video unter
www.ofa.de/daumen

Eine anschließende Dehnübung (3) kann helfen, Verspannungen vorzubeugen. Diese sollte 2 Minuten gehalten werden.

Bitte beachten Sie: Diese Übungen dienen der Vorbeugung. Sollten Sie bereits Daumenprobleme haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Handtherapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Nach einer Operation sollten Sie erst mit dem Kraftaufbau beginnen, nachdem die Beweglichkeit des Daumens wiederhergestellt wurde.

1



Daumenendgelenk beugen, Grundgelenk strecken und halten



Auf eine gerade Daumenachse achten

2



Gummi um Zeige- und Mittelfinger legen



Finger spreizen und halten

3



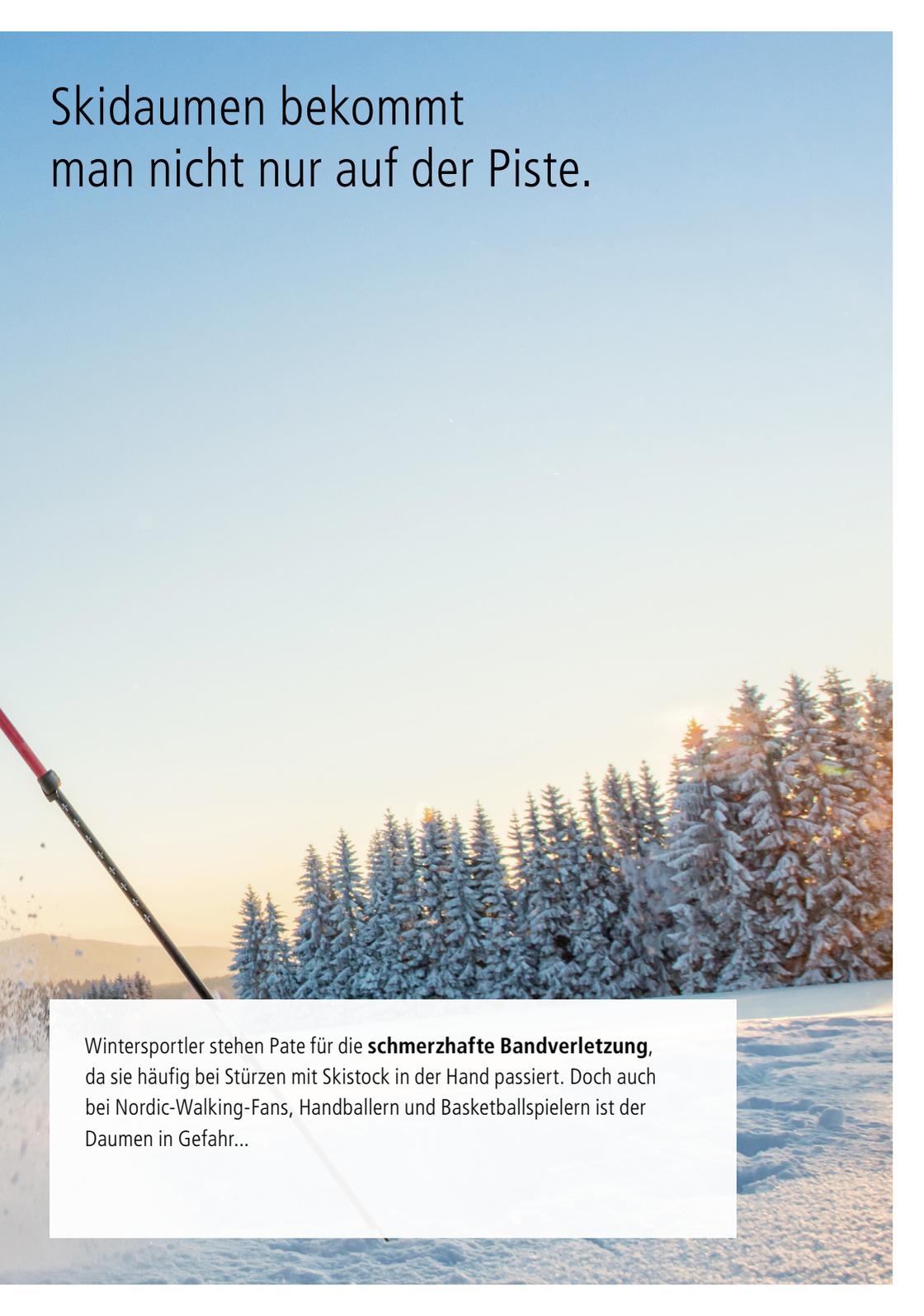
Handfläche auf den Tisch legen, Hand nach außen drehen, bis eine gute Dehnung spürbar ist



Übung intensivieren (optional): Daumen mit der anderen Hand leicht in die Streckung ziehen, Grundgelenk dabei nicht überstrecken



Skidaumen bekommt man nicht nur auf der Piste.



Wintersportler stehen Pate für die **schmerzhafte Bandverletzung**, da sie häufig bei Stürzen mit Skistock in der Hand passiert. Doch auch bei Nordic-Walking-Fans, Handballern und Basketballspielern ist der Daumen in Gefahr...

Skidaumen

Zerrung



Bandriss



Der Skidaumen ist eine Verletzung des inneren Seitenbandes am Grundgelenk des Daumens.

Ursachen

- Sturz oder äußere Krafteinwirkung auf den abgespreizten Daumen

Symptome

- **Schmerzen** beim Abspreizen des Daumens, z. B. beim Umgreifen großer Gegenstände
- **übermäßige Beweglichkeit** des Daumengrundgelenks, d. h. der Daumen lässt sich weit abwinkeln

Bandabriss



Knöcherner Ausriss



Verletzungsgrade

Behandlung

Die Behandlung des Skidaumens hängt vom Grad der Verletzung ab.

Vorbeugung

Wer schwache Bänder und damit übermäßige Beweglichkeit im Gelenk hat, sollte den Daumen **bei Belastung** vorsorglich stabilisieren. Zum Beispiel mittels Tape oder einer leichten Bandage.

Nicht-operative Behandlung

Handelt es sich nur um eine **Zerrung** oder liegen die **gerissenen Bandenden aneinander**, ist keine OP notwendig. Dann reicht in der Regel eine Ruhigstellung des Daumengrundgelenks von 3 bis 6 Wochen.

Operation

Bei **schwereren Verletzungsgraden** ist eine operative Behandlung notwendig. Hierbei wird die gerissene Kapsel-Band-Struktur genäht oder das Seitenband durch eine körpereigene Sehne ersetzt. Knöcherner Ausrisse werden mittels Schraube wieder verankert. Die operative Behandlung sollte **frühzeitig** erfolgen, um den Daumen wieder zu stabilisieren. Sonst kann es zum Gelenkverschleiß (Arthrose, s. Seite 9) kommen.

Schutz des Daumengrundgelenks



Um einer Überstreckung des Grundgelenks vorzubeugen, hilft beispielsweise die **Push Sports Daumenbandage**.

Ruhigstellung des Daumengrundgelenks



Das Gelenk wird mittels Gips oder Orthese ruhiggestellt. Wie bei der **Dynamics Daumenorthese** sollten Daumenendglied und Handgelenk frei beweglich bleiben.

1 Ruhigstellungsphase

So halten Sie Ihre Hand beweglich, während der Daumen ruhiggestellt ist.

Ob mit oder ohne OP – die verletzten Strukturen brauchen Zeit zu heilen. Doch kein Grund, die Hände in den Schoß zu legen. So halten Sie Ihre restliche Hand fit:



Wiederholungen: 10 ×, solange Sie dabei keine Schmerzen verspüren



Übungen als Video unter
www.ofa.de/daumen

1



Soweit möglich, den Daumen den anderen Fingern gegenüberstellen

2



Um den Schwellungsabbau zu fördern, Arm heben

Mit den freien Fingern Faust bilden und mehrmals öffnen und schließen

3



Handgelenk in alle Richtungen bewegen: beugen und strecken

Anschließend winken

2 Mobilisierungsphase

Nehmen Sie beim Belastungsaufbau Rücksicht auf verbleibende Schmerzen.

Dabei kann das Grundgelenk mittels Tape, Bandage oder ähnlichen Hilfsmitteln gesichert werden.

Die **größte Belastung** für das heilende Seitenband entsteht, wenn der Zeigefinger seitlich auf den Daumen drückt. Für eine optimale Wiederherstellung der Stabilität sollte dies erst möglichst spät erfolgen. Etwa 12 Wochen nach der Verletzung kann der Daumen wieder voll belastet werden.

Nach einer OP gilt: **Stabilität vor Mobilität!** Häufig bleibt die Beugung des Daumengrundgelenks leicht eingeschränkt. Dafür ist der Daumen aber wieder schmerzfrei belastbar.

So bringen Sie Ihren Daumen wieder in Bewegung:

- Genießen Sie zur Lockerung der Muskulatur ein **Handbad in warmen Linsen**, Raps, Sand o. Ä.
- **Übungen zum Kraftaufbau** finden Sie auf Seite 15. Diese sollten Sie immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten durchführen.





push® sports

Daumenbandage

Ob vorbeugend oder zur Behandlung leichter Verletzungen – diese Bandage sichert Ihr **Daumengrundgelenk** z. B. beim Sport durch ein durchdachtes Bandsystem.



Stabilisierungsgrad

Hilfe von Ofa

Bandagen und Orthesen schützen und unterstützen den Daumen von außen.



push® ortho

Daumenorthese CMC

Bei beginnender Arthrose stabilisiert die minimalistische Orthese gezielt Ihr **Daumensattelgelenk**. Angrenzende Gelenke bleiben frei, sodass Sie weiterhin Ihren Lieblingstätigkeiten nachgehen können.



Stabilisierungsgrad



dynamics®

Daumenorthese

Schlank, aber effektiv: Die Orthese schließt **Daumensattel- und -grundgelenk** ein und sorgt für wirksame Ruhigstellung Ihres Grundgelenks z. B. nach Skidaumen.



Stabilisierungsgrad



dynamics®

Handgelenk Schnürorthese mit Daumenfixierung

Leicht und praktisch: Die Orthese stellt **Daumen und Handgelenk** ruhig und bietet dabei extra Komfort. Dank Schnürzug ist sie im Nu angelegt. Das flache, schlichte Design passt auch unter die Kleidung.



Stabilisierungsgrad

Die Produkte von Ofa erhalten Sie im medizinischen Fachhandel. Dort wird die Bandage oder Orthese fachgerecht an Ihre Hand angepasst, damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann.

Mehr erfahren und Händler finden unter www.ofa.de/daumen

Ofa – Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Ofa ist ein führender deutscher Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe und Bandagen. Seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa einen klaren Anspruch: maximaler Komfort und attraktive Optik bei optimaler Wirksamkeit.

Neben einer großen Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen bietet Ofa ein umfassendes Sortiment an orthopädischen Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Vital- und Reisestrümpfe, runden das Produktportfolio ab.

Ihr Gesundheitspartner vor Ort:



ofa®

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg
Tel. + 49 951 6047-333
Fax + 49 951 6047-180
vertriebsnendienst@ofa.de
www.ofa.de

 Ofa Orthopädie

 ofa_orthopaedie