



## Sehnenscheiden- entzündungen

Weitere Informationen zu Handerkrankungen und Handchirurgie erhalten Sie unter: [www.handexperten.com](http://www.handexperten.com)

Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie e.V.

## Sehnenscheiden- entzündung – kurz erklärt

Als Sehnenscheiden bezeichnet man die Hüllen, die eine Sehne umgeben. Sie existieren in erster Linie in Gelenkbereichen, wo Sehnen ihre Richtung ändern, und sind mit einer klaren Körperflüssigkeit, der Synovia, gefüllt. Normalerweise gleiten die Sehnen durch die umgebenden Sehnenscheiden hindurch – bei Überlastung der Sehnen kann es jedoch zu einer Entzündungsreaktion kommen, bei der die Sehne anschwillt und vermehrt Synovia produziert wird. Die Verengung des Kanals führt dann zu Schmerzen und Beschwerden.

Typische Ursachen der Erkrankung sind langes Arbeiten am Computer oder monotone Bewegungsabläufe im Beruf. Sportarten wie Tennis oder Golf können die Sehnen des Handgelenks überlasten; auch ungewohnte Arbeiten wie Renovierungen können der Auslöser sein. Behandelt wird eine akute Sehnenscheidenentzündung durch Schonung und Ruhigstellung, z.B. mit einer Schiene. Begleitend können entzündungshemmende und schmerzlindernde Medikamente helfen, in manchen Fällen können Cortisonspritzen hilfreich sein. Bei chronischen Entzündungen kann eine operative Entfernung von Teilen der Sehnenscheide notwendig werden.



**Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,**

bei einer Sehnenscheidenentzündung kommt es zu Entzündungs- und Reizzuständen des Sehnengleitgewebes, welche meist durch eine mechanische Überlastung der betroffenen Region entstehen. Seltener kommen auch nicht-mechanisch bedingte Entzündungen vor, zum Beispiel nach Infektionen oder im Rahmen von Grunderkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis. Die nicht-infektiöse Sehnenscheidenentzündung tritt sehr oft im Bereich des Handgelenks als Folge von Überbelastung und Fehlhaltungen auf.

Bei Sehnenscheidenentzündungen an der Hand sind wir Handchirurgen die richtigen Ansprechpartner für Sie – auch wenn (noch) keine Operation ansteht! Wir diagnostizieren die Erkrankung, beurteilen deren Stadium und geben eine geeignete Therapieempfehlung. Dabei werden zunächst konservative Möglichkeiten wie Ruhigstellung, entzündungshemmende Medikamente oder Injektionen ausgeschöpft. Bleiben diese Maßnahmen erfolglos, können chirurgische Verfahren helfen.

Wichtig ist: Nur der Handchirurg kann entscheiden, wann eine Operation angezeigt ist und welcher Eingriff für Sie sinnvoll ist. Darum: Lassen Sie sich rechtzeitig vom Spezialisten beraten!

Ihre  
Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie e.V.



Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie e.V.  
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Konzept und Realisierung:  
we care communications, Hamburg  
Oktober 2021

Deine **HAND**  
verdient **EXPERTEN!**



## Tendovaginitis

Die Tendovaginitis oder Sehnenscheidenentzündung tritt häufig an Unterarm, Hand oder Handgelenk auf. Typische Symptome sind ziehende, stechende Schmerzen. Bei einer Tendovaginitis am Handgelenk schmerzt das Gelenk vor allem, wenn es nach oben in Richtung Unterarm bewegt wird. Später kann die Stelle auch in Ruhe oder nachts schmerzen. Weitere Anzeichen sind Überwärmung, Rötungen, Schwellungen und Reibungsgeräusche.

Die Therapie kombiniert Schonung, Ruhigstellung, Kühlung und schmerzlindernde Medikamente. Oftmals wird das Handgelenk mit einer Spezialschiene oder einem Verband ruhiggestellt. Meist verschwindet die Entzündung nach einigen Tagen, chronische Verläufe sind eher selten.

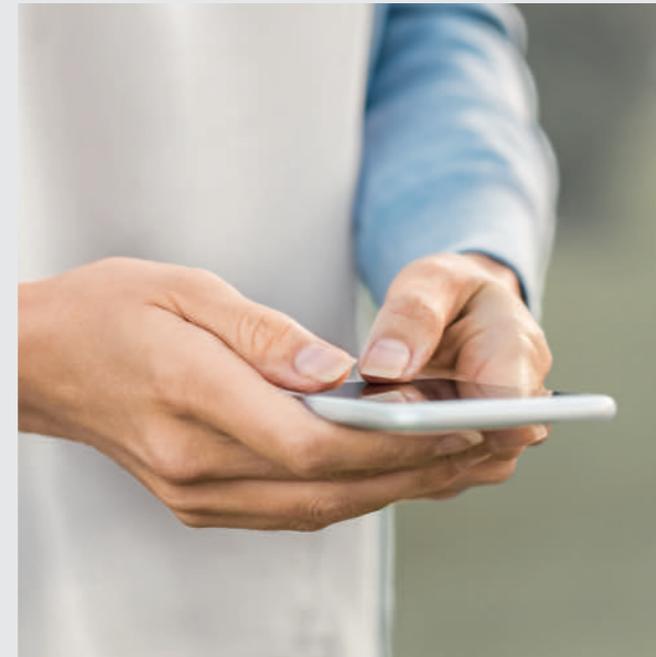
### Präventionstipps für die Arbeit am PC

- Sorgen Sie für einen ergonomischen Arbeitsplatz, benutzen Sie eine ergonomische Maus
- Die Tastatur sollte flach sein, damit Sie die Handgelenke nicht zu stark anwinkeln
- Stützen Sie die Handballen vor der Tastatur auf, spezielle Polster vor der Tastatur entlasten zusätzlich
- Überprüfen Sie Ihre Sitzposition und wechseln Sie diese regelmäßig

## Schnappfinger oder schnellender Finger

Der schnellende Finger ist die häufigste Sehnenerkrankung des Menschen. Aufgrund entzündlicher oder überlastungsbedingter Verdickung einer Beugesehne und ihres Gleitgewebes gleitet die Sehne nicht mehr reibungsfrei durch das tunnelartige Ringband in der Hohlhand. Es kommt zum schmerzhaften Schnappen beim Beugen oder Strecken des Fingers oder Daumens.

Auch hier ist eine Infiltration mit Cortison möglich und erfolgversprechend. Falls dies keine Besserung bringt, kann eine operative Behandlung erforderlich werden. Dabei wird in der Handfläche ein kleiner Schnitt vorgenommen, um dann nahe dem Kopf des Mittelhandknochens das Ringband längs zu durchtrennen. Der Eingriff kann in lokaler Betäubung durchgeführt werden. Anschließend kann die Sehne wieder frei gleiten und der Reizzustand klingt ab.



## De-Quervain-Syndrom

Eine Sonderform der Sehnenscheidenentzündung stellt die Quervain-Krankheit dar, die das erste Strecksehnenfach der Hand betrifft. Durch dieses verlaufen die Sehnen der beiden Daumenmuskeln. Ursache ist meist eine Überlastung der Sehnen durch häufige Abduktion (Bewegung des Daumens von der Handfläche weg). Heutzutage gehört auch das extrem häufige Tippen von SMS-Nachrichten zu den Auslösern.

Auch die Tendovaginitis de Quervain wird zunächst konservativ behandelt. Wenn die Schmerzen wiederkehren und eine Cortison-Therapie erfolglos bleibt, wird in der Regel eine Operation empfohlen, bei der das erste Strecksehnenfach am Handgelenk gespalten wird. Gelegentlich findet man bei der Operation ein Ganglion, das zusätzlich entfernt wird. Die OP kann ambulant durchgeführt werden.

## So hilft die Handchirurgie

Am Anfang jeder Behandlung steht die sorgfältige Anamnese – sie sollte am besten von einem Handchirurgen vorgenommen werden, um mögliche Fehldiagnosen zu vermeiden. Die Sehnenscheidenentzündung lässt sich meist anhand einiger Bewegungstests erkennen, bei unklarer Diagnose können eine Ultraschall-Untersuchung oder eine Magnetresonanztomografie (MRT) Klarheit verschaffen. Vermutet der Arzt, dass die Entzündung durch eine rheumatische Erkrankung ausgelöst wurde, nimmt er Blut ab und veranlasst entsprechende Laboruntersuchungen. Wenn immer möglich, werden zunächst konservative Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft. Erst wenn damit keine Besserung erzielt werden kann, kommen operative Alternativen in Betracht. Bei bakteriellen Entzündungen ist meist eine sofortige Operation mit stationärer Behandlung erforderlich.



### Anamnese

Symptome, exakter Ort, Dauer und Intensität der Beschwerden



### Konservative Therapie

- Beschwerdeauslösende Tätigkeit einstellen
- Orthopädische Schienen oder Bandagen zur zeitlich begrenzten Ruhigstellung der betroffenen Region
- Kühlen, wenn der schmerzende Bereich angeschwollen, gerötet und warm ist
- Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente
- Injektionen von Cortison



### Operative Eingriffe

- Entfernung des entzündlichen Sehnenscheidenhüllengewebes
- Ringbandspaltung an der Hand
- Spaltung des ersten Strecksehnenfaches

Diese Operationen werden ambulant in Regionalanästhesie oder Vollnarkose durchgeführt.

Weitere Informationen zu Handerkrankungen und Handchirurgie erhalten Sie unter: [www.handexperten.com](http://www.handexperten.com)