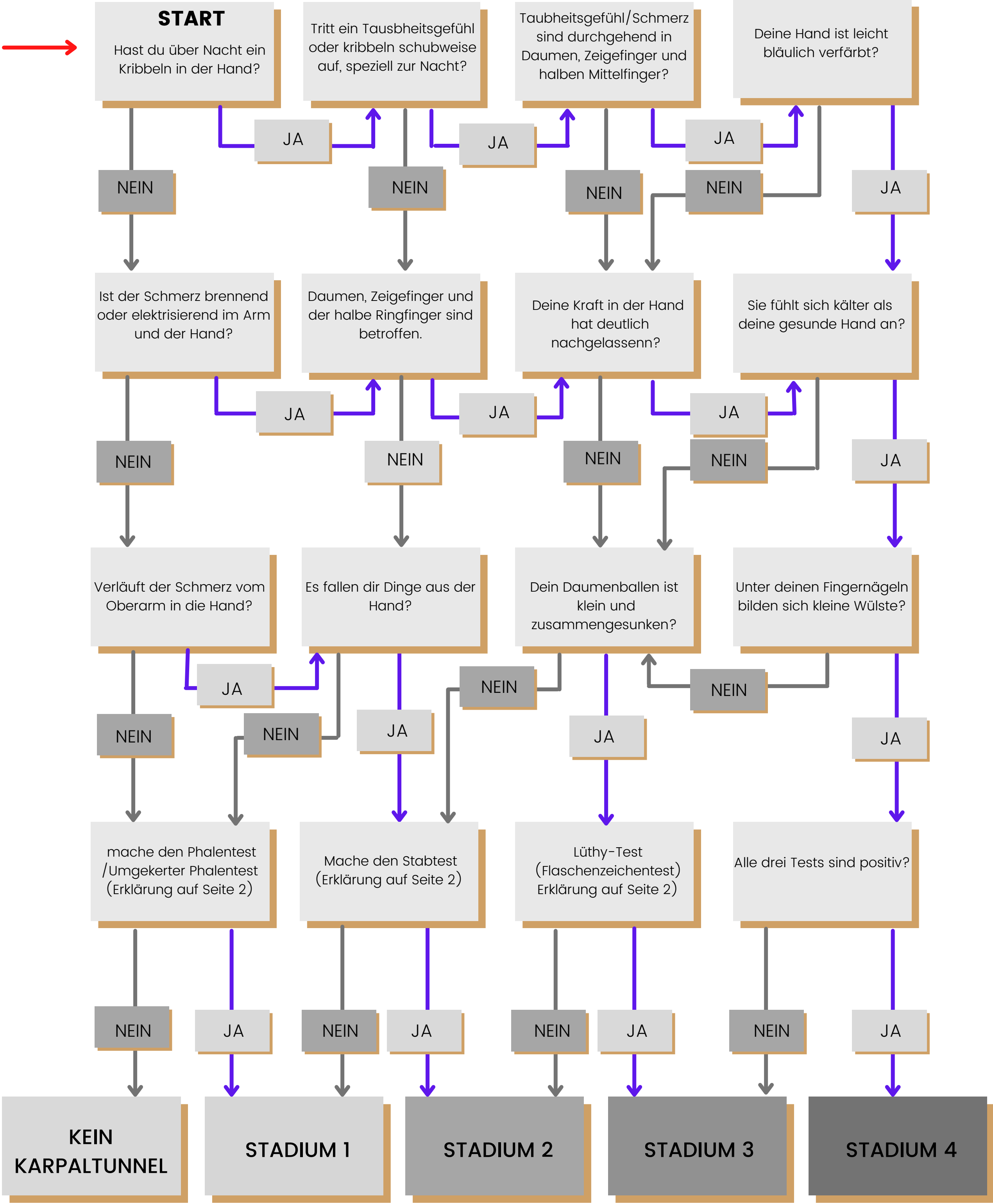


IN WELCHEM STADIUM BIST DU?

KARPALTUNNELSYNDROM



KARPALTUNNELSYNDROM

Phalentest



- Lege beide Handrücken aneinander, sodass die Fingerspitzen nach unten zeigen.
- Die Ellenbogen sind gebeugt.
- Halte diese Position eine Minute lang.
- Treten Schmerzen oder kribbeln auf?

umgekehrter Phalentest



- Nun bringe deine Handflächen wie bei einem Gebet zueinander.
- Die Ellenbogen bleiben genauso wie beim ersten Test.
- Auch hier halte die Stellung eine Minute.
- Treten Schmerzen oder kribbeln auf?
- Auch wenn du nur bei einem der beiden Phalentests ein positives Ergebnis hast, folge dem „ja“ Pfeil.

Lüthy-Test



- Greife mit beiden Händen um eine Flasche.
- Achte darauf sie komplett in die Hände zu nehmen.
- Berühren beide „Schwimmhäute“ deiner Daumen, die Flasche?
- Wenn nein, ist der Test positiv und du musst dem Pfeil „ja“ folgen.

Stabtest



- Mache den Test erst mit der gesunden Hand.
- Lege deine Hand mit der Handfläche nach oben auf den Tisch.
- Nimm dir einen Kugelschreiber und stelle ihn in die Mitte deiner Handfläche hin.
- Nun soll deine Daumenspitze den Kugelschreiber berühren.
- Der Daumen muss dabei gestreckt bleiben.
- Ist das möglich, folge dem „nein“ Pfeil.



Praxis für Ergotherapie und

HANDTHERAPIE

WWW.HANDTHERAPIE-ROSTOCK.DE

KARPALTUNNELSYNDROM

Stadium 1 oder 2

Der Test lässt vermuten, dass du dich gerade im Stadium 1 oder 2 des Karpaltunnelsyndrom befindet. Was heißt das jetzt?

Zu allererst möchte ich dir sagen, dass der Test keine Diagnose darstellt. Er ist bestenfalls ein Hinweis und gibt keine Garantie dafür, dass du tatsächlich ein Karpaltunnelsyndrom hast und dich im 1. oder 2. Stadium befindest.

Was bedeutet jetzt aber Stadium 1 oder 2 für dich?

In der Regel kommst du noch um eine OP herum. Du solltest aber dringend mit der alternativen Therapie, die ich dir im Artikel "Karpaltunnel-wie lange krank?" aufgeführt habe, beginnen. Diese sollten innerhalb von 4 Wochen ihre positive Wirkung zeigen.

Kontaktiere zeitnahe deinen Arzt und berate dich mit ihm. Er kann dir auch die benötigten Rezepte und Verordnungen ausstellen.

Auch ich unterstütze dich sehr gerne. Vereinbare doch am besten gleich einen Termin bei mir.

Stadium 3 oder 4

Der Test lässt vermuten, dass du gerade im Stadium 3 oder sogar schon Stadium 4 bist? Was nun?

Zu allererst möchte ich dir sagen, dass der Test keine Diagnose darstellt. Er ist bestenfalls ein Hinweis und gibt keine Garantie dafür, dass du tatsächlich ein Karpaltunnelsyndrom hast und dich im 3. oder 4. Stadium befindest.

Was bedeutet also Stadium 3 oder 4 für dich? Du solltest dringend zu einem Neurologen gehen.

Um eine OP kommst du nicht mehr herum. Wie lange du nun Arbeitsunfähig bist, hängt davon ab, wie stark deine Schädigungen schon sind. Hast du deine Probleme schon sehr lange ignoriert? Dann kann es leider sein, dass deine Einschränkungen trotz OP nicht ganz verschwinden. Auf jeden Fall benötigst du mehrere Monate Geduld.

Oft ist in diesem Stadium der Nerv schon so verletzt, dass er dem Muskel seine Aufgabe nicht mehr vorgeben kann. Die Muskeln in deinem Daumenballen sind daher sehr schwach. Auch das Kribbeln verschwindet nicht gleich. Nach der OP ist es sehr wichtig, frühzeitig mit der Handtherapie zu beginnen. Ich helfe dir gerne dabei. Vereinbare am besten gleich einen Termin.



Praxis für Ergotherapie und

HANDTHERAPIE

WWW.HANDTHERAPIE-ROSTOCK.DE