



## Unsere Hände, selbstverständlich ... oder?

Unsere Hand ist ein faszinierendes, beeindruckendes und komplexes Organ. Anatomisch betrachtet besteht die Hand aus 29 Knochen, 29 Gelenken, 123 Ligamenten und 34 Muskeln, welche die Bewegungsfreiheit der Finger und des Handgelenks garantieren. 400 Schweißdrüsen pro Quadratmeter in der Haut ermöglichen in Kombination mit den Hautleisten (linienartige Hauterhebungen in der Handinnenfläche, unser so genannter Fingerabdruck), dass auch glatte Oberflächen gehalten werden können – das funktioniert in etwa wie eine Art Antirutschbeschichtung. Unzählige Tastkörperchen und freie Nervenendigungen sind für das Feingefühl zuständig, was man auch als «Fingerspitzengefühl» bezeichnen könnte. So können allein auf der Fingerbeere pro Quadratmeter ca. 10 000 Nervenendigungen gezählt werden, was die Fingerspitzen, neben den Lippen und der Zunge, zum wichtigsten Organ des Tastsinns macht.

Das scheinbar gewöhnliche Greifen eines Gegenstandes ist ein komplexes Zusammenspiel zwischen sensorischen Informationen der Tastkörperchen in der Hand den Muskeln/Sehnen und der neuronalen Verarbeitung im Hirn. Die Hände sind die am meisten verwendeten «Werkzeuge» unseres Körpers. Sie sind täglich im Einsatz, selbstverständlich! Was aber, wenn die normale Handfunktion nicht mehr gewährleistet ist? Da können sich normale Tätigkeiten des Alltags wie Schuhe binden oder den Reissverschluss schliessen zu einer enormen Herausforderung entwickeln. Ein Trinkglas halten, ohne den Daumen einsetzen zu

können – fast unmöglich! Schreiben bei beeinträchtigtem Zeige- und Mittelfinger wird sehr schwierig. Oder wenn der Kleinfinger nicht mehr in Streckung gebracht werden kann und deshalb dauerhaft in gebeugter Haltung bleibt, wird das Anziehen eines Handschuhs zur fast unlösbaren Aufgabe. Jeder einzelne Finger hat seine Wichtigkeit in der Handfunktion. So bedeutet ein Defizit der Bewegung in den Händen auch immer eine Einschränkung in der Lebensqualität.

Bei Krankheiten, Verletzungen oder Fehlbildungen der Hand hilft die Handtherapie. In der Ergotherapie hat sich die Handrehabilitation als Spezialisierung etabliert. Hier ist ein umfassendes Wissen der funktionellen und topografischen Anatomie genauso wie die Kenntnis unterschiedlicher Behandlungstechniken erforderlich. Mit individuell angepassten aktiven und passiven Therapiemassnahmen wird ein möglichst optimaler Handeinsatz im Alltag aktiviert und gefördert. Um verschiedene Bewegungsproblematiken der Hand und der Finger zu verbessern, werden in der Ergotherapie auch massangepasste statische und dynamische Schienen angefertigt sowie Hilfsmittel abgegeben. Je nach Diagnosestellung startet die Therapie häufig schon am Tag nach der Operation. Dabei werden spezielle Bewegungsprogramme durchgeführt, die Wundheilung beobachtet und bei Bedarf abschwellende Massnahmen eingeleitet oder je nach Verlauf die Narbenbehandlung integriert. Eine nicht zu unterschätzende Komponente ist hierbei die Zusammenarbeit zwischen Handchirurg/in, Ergotherapeut/in und Patient/in. Jeder der drei beteiligten Parteien muss seinen Beitrag zur Gesundheit leisten damit das Ziel, eine differenziert und koordinierte Halte-, Greif- und Tastfunktion der Hand erreicht werden kann.

In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen eine reibungslos funktionierende Handfunktion!



Martina Tedesco  
Teamleiterin Ergotherapie



Spital Thurgau