



# FIT UND XUND #94

## MORBUS DUPUYTREN – LASSEN SICH IHRE FINGER NICHT MEHR GANZ STRECKEN?

Bei spürbaren Knoten auf der Handinnenfläche handelt es sich häufig um eine Erkrankung des Bindegewebes, genannt Morbus Dupuytren. Diese Knoten oder gar harten Stränge entstehen aus übermäßig gebildetem Kollagen und können dazu führen, dass einzelne Finger nicht mehr vollständig gestreckt werden können. Meist sind der kleine und der Ringfinger betroffen. Diese Knoten sind zwar nicht schmerzhaft, aber sie stören beim Greifen oder beim Händeschütteln. Gängige Behandlungsmethoden sind Injektionen, Bestrahlung oder das operative Entfernen. Alle nicht ohne Risiko.

Im Frühstadium kann aber selber etwas dagegen unternommen werden. Das bringt die Knoten vielleicht nicht vollständig zum Verschwinden, kann aber mindestens den Krankheitsverlauf verlangsamen. Dehnübungen wirken gegen Verkürzungen der Faszien, und das Ausrollen macht diese

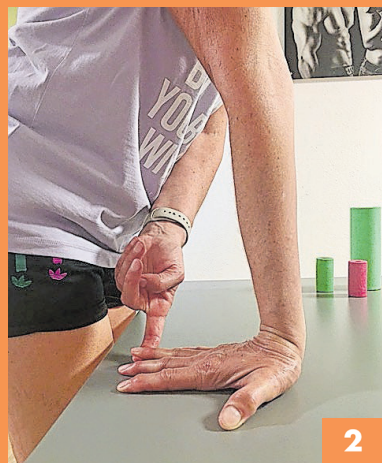


1

wieder flexibler. Da Morbus Dupuytren vererbbar ist, sind die folgenden Übungen auch zur Vorbeugung sinnvoll.

1. Eine Übung, die überall durchgeführt werden kann: eine lockere Faust bilden, dann die Hand öffnen bis zur maximalen Streckung der Finger und der Handinnenfläche. Diese Position fünf Atemzüge lang halten.

2. Hand mit dem Handrücken auf den Tisch legen. Alle Finger maximal strecken und mit den Fingerspitzen die Tischplatte berühren.



2

3. Handfläche auf den Tisch legen, sodass die Fingerspitzen in Richtung des Körpers zeigen (Bild 1). Der Arm bleibt gestreckt, während sich die Schulter langsam nach hinten bewegt (der Zug im Unterarm wird stärker). Die Hand bleibt komplett auf dem Tisch liegen. In der maximalen Dehnung drücken nun die Handfläche und alle Fingerspitzen leicht gegen den Tisch.

Wer es intensiver mag: Heben Sie mit der anderen Hand den betroffenen Finger an und drücken Sie



3

mit diesem leicht nach unten (Bild 2).

Wem die Tischplatte zu hoch ist, der kann diese Übung auch an der Wand machen. Dafür den ausgestreckten Arm nach aussen drehen und die Hand mit den Fingerspitzen Richtung Boden an die Wand drücken. Die Hand nur so hoch platzieren, dass die Handfläche vollständig an die Wand gedrückt werden kann.

4. Die Fingerspitzen auf die Rolle legen (Bild 3). Die andere Hand drückt auf die



4

Finger, um den Druck zu erhöhen. Langsam die ganze Hand ausrollen. Über das Handgelenk weiter den Unterarm bis zum Ellbogen ausrollen. Dazu den Unterarm leicht drehen, sodass der Ellbogen nach aussen zeigt (Bild 4).

Mehr Tipps zum Thema gesunde Hände bietet das Fit & Xund Nr. 61 (online abrufbar). Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit diesen Übungen.

Gaby Bächtold,  
Trainerin  
Bewegung &  
Gesundheit,  
ABC Fitness,  
Rheinau

