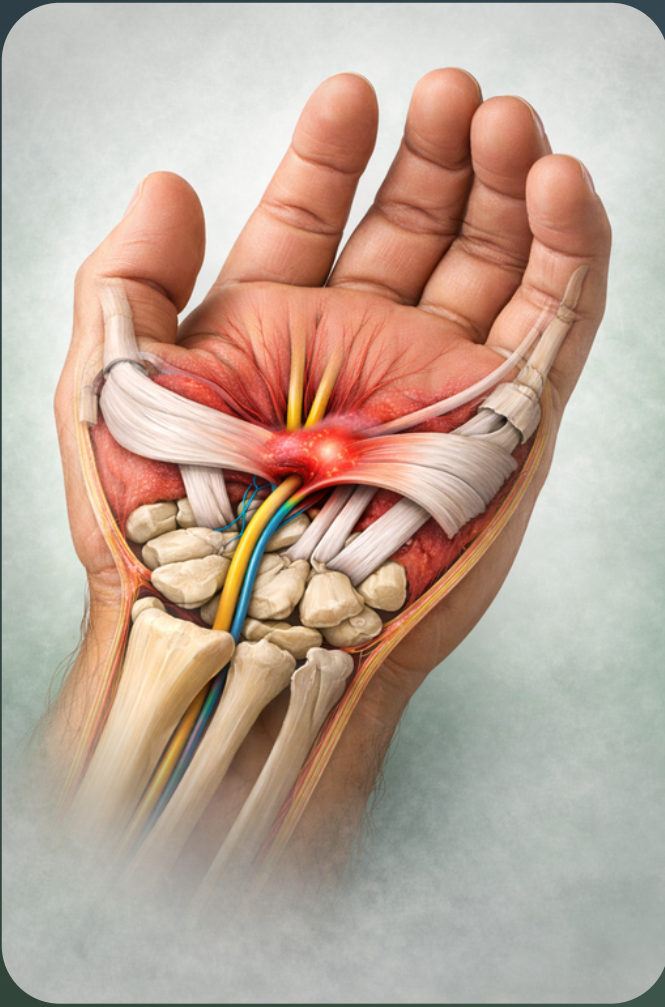




Ratgeber Karpaltunnel- syndrom / Mausarm



DYNAMIC SOLUTIONS

Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.

Es ist eine Haltung.

Ein Denkmodell.

Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.

Im Zentrum stehst du.

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

dich in deine Eigenverantwortung zu führen.

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.

Bewegung ist Leben

Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.

Klinische Relevanz

Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

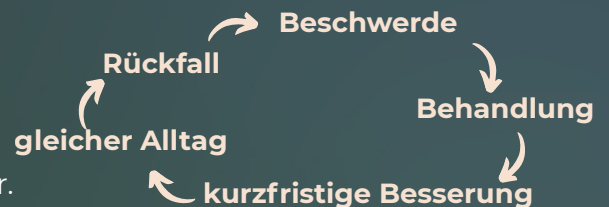
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung: Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist. Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt. Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:
Mobilität und Stabilität
Kraft und Elastizität
Koordination und Rhythmus
Belastung und Erholung
Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig. Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt. Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -
Gangbild & - Lauftechnik -
Belastungssteuerung -
Sprunggelenksfunktion - nervale
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

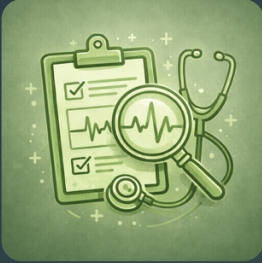
Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



Karpaltunnelsyndrom - “Maushand”

- Wenn die Hand nachts „ausknipst“
...Dabei habe ich doch nur am Laptop gegessen!

🦋 Anatomische Grundlagen des Handgelenks

Das Handgelenk ist ein echtes Präzisionssystem: klein, beweglich – und voller wichtiger Strukturen auf engem Raum.

Auf der Beugeseite deiner Hand liegt der Karpaltunnel: ein schmaler Kanal, der Unterarm und Hand verbindet.

Er wird begrenzt durch:

- Handwurzelknochen (Boden & Seitenwände)
- das feste Karpalband / Retinaculum flexorum (Dach)

Durch diesen Tunnel verlaufen:

- der Mittelarmnerv (Nervus medianus)
- 9 Beugesehnen (Finger & Daumen) samt Sehnenscheiden

💡 Entscheidend: Der Karpaltunnel ist keine starre Röhre. Je nach Handstellung wird er enger oder weiter. In starker Beugung oder Streckung sinkt das Platzangebot – und genau dann gerät der Nerv schneller unter Druck.

🎯 Was ist ein

Karpaltunnelsyndrom?

Beim Karpaltunnelsyndrom wird der Nervus medianus im Bereich des Handgelenks komprimiert (eingeklemmt).

Das kann dazu führen, dass Signale für Gefühl und Muskelsteuerung schlechter weitergeleitet werden.

Typisch betroffen sind:

- Daumen
- Zeigefinger
- Mittelfinger
- oft auch die Daumenseite des Ringfingers

➡ Obwohl viele sofort an „Sehne“ denken: Das zentrale Problem ist häufig Nervendruck – oft ausgelöst durch Schwellungen, Reizzustände oder dauerhaft ungünstige Belastungsmuster.

👛 Typische Ursachen im Alltag (nicht nur „harte Arbeit“!).

Das Karpaltunnelsyndrom ist oft eine Zivilisationserscheinung – nicht zwingend ein Sport- oder Handwerkerproblem.

Häufige Auslöser:

- Langes Arbeiten mit Maus & Tastatur
- Abknicken des Handgelenks (z. B. auf Tischkante, Trackpad, Lenkrad)
- Viel Greifen mit Kraft (Werkzeug, Sport, Haushalt)
- Vibrationen (Bohrmaschine, Schleifer, Motorsäge)
- Wiederholte Bewegungsmuster ohne Pause

👁 Der Klassiker:

Druck → schlechtere Durchblutung → Gewebe schwillt an → noch mehr Druck → Nerv reagiert gereizt.

⚠ Häufige Symptome

Die Beschwerden entstehen meist schleichend – oft nachts oder in Ruhe.

Typische Anzeichen:

- Kribbeln („Ameisenlaufen“) in Daumen/Zeige/Mittelfinger
- Nächtliches Einschlafen der Hand, morgendliche Taubheit
- Schmerzen im Handgelenk, teils bis in Unterarm/Schulter
- Schwäche beim Greifen (Flasche, Schlüssel, Smartphone)
- Gefühl, als wären die Finger „wie Watte“
- Feinmotorik wird schlechter (Knöpfe, Schreiben, Tippen)

🔴 Fortgeschritten: Der Daumenballen kann sichtbar an Muskelmasse verlieren (weil er vom Medianus versorgt wird).

👩 Karpaltunnelsyndrom in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft sind Wassereinlagerungen häufig – und genau das kann den Tunnel „von innen“ enger machen.

Typisch:

- starke nächtliche Beschwerden
- Schlafprobleme wegen Kribbeln/Schmerzen
- oft beidseitig

✅ Gute Nachricht: Nach der Geburt bessert es sich bei vielen Betroffenen wieder deutlich..

🩺 Diagnose

Die Diagnose erfolgt meist klinisch – durch Gespräch + Funktionstests.

Häufige Tests:

- Phalen-Test (Handgelenk beugen und halten)
- Tinel-Zeichen (Abklopfen des Nervenverlaufs)
- Kompressionstest direkt über dem Tunnel

Ergänzend möglich:

- Messung der Nervenleitgeschwindigkeit
- Ultraschall (Nervverdickung)
- selten MRT bei unklarer Situation

Wichtig: Ähnliche Symptome können auch von der Halswirbelsäule, einer Polyneuropathie oder Sehnenscheidenproblemen kommen.

🩹 Behandlungsmöglichkeiten

💬 Grundsatz: Entlasten – aber nicht „wegschonen“.

Ziel ist Druck rauszunehmen, Reizung zu senken und Belastungsmuster zu verändern.

Konservativ (häufig wirksam):

- Nachtschiene (Handgelenk neutral halten)
- ergonomische Anpassungen im Alltag
- gezielte Mobilisation/Übungen
- entzündungshemmende Massnahmen (ärztlich begleitet)

Medizinisch:

- Injektionen können kurzfristig helfen (v. a. bei milden Fällen)
- Operation wird meist erst empfohlen, wenn:
 - dauerhafte Taubheit besteht
 - deutlicher Kraftverlust vorliegt
 - Nervenmessung eine Schädigung zeigt

Bei der OP wird das Karpalband gespalten, um dauerhaft mehr Platz zu schaffen (offen oder endoskopisch).

So können Sie vorbeugen

Achillodynien oder ähnliche Beschwerdebilder sind meist kein Schicksal, sondern eine Frage der Alltagsgestaltung. Mit wenigen, konsequent umgesetzten Anpassungen lassen sich viele Beschwerden vermeiden:
Folgende Informationen sind auf eine Vielzahl der Modernen Beschwerdebilder zugeschnitten. Der Grundgedanke und die Aussage sollte jedoch klar werden und auf fast jeden übertragen werden können.

Handgelenk neutral halten

- keine dauerhafte Beugung/Überstreckung
- Handballen nicht dauerhaft auf harter Kante ablegen
- Maus/Trackpad näher zum Körper

Bewegungsvarianz statt Dauerhaltung

- alle 25–30 Minuten kurz Lockern
- Finger ausschütteln, Unterarme bewegen
- Mini-Mobilisation statt „durchziehen“

Unterarm entlasten

- Druckstellen lösen (Unterarmmuskeln, Handfläche)
- Sehnenscheiden „durchbewegen“ statt starr halten

Stress & Spannung beachten

Stress erhöht oft unbewusst die Grundspannung in Unterarmen/Händen (Greifen, „Klammern“, verkrampte Maus-Hand).

Fazit

Das Karpaltunnelsyndrom ist kein „mysteriöses Handproblem“, sondern meist ein mechanisches Druckthema: zu wenig Platz, zu viel Reizung, zu wenig Variation.
Wer frühzeitig reagiert – mit Ergonomie, Pausen und gezielter Entlastung – kann den Verlauf oft deutlich beeinflussen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Ein Karpaltunnelsyndrom ist selten nur „ein gereizter Nerv“. Meist steckt ein Zusammenspiel aus Druck, Dauerbelastung und fehlender Bewegungsvarianz dahinter.

Die folgenden Übungen zielen primär auf:

- Druckreduktion im Tunnel
- Spannungsregulation der Unterarmmuskulatur
- Verbesserung der Gewebegleitfähigkeit
- langfristige Belastbarkeit

Wichtig:

 Ziel ist Entlastung durch gezielte Bewegung – nicht aggressive Provokation. Ein intensiver Dehnreiz ist okay. Brennender, elektrischer Nervenschmerz nicht.

Dehnen - zur Druckentlastung

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Primär geht es darum, Massnahmen zu finden, um nachhaltig eine Druckenlastung zu erzielen. Hier also meine zwei Favoriten Übungen:

Flexoren am Tisch



Einfache Dehnungsübung für die Arminnenseite - direkt am (Schreib)tisch durchführbar. Stelle dich an einen Tisch und platziere deine Hände wie im Bild dargestellt, sodass die Finger in deine Richtung zeigen. Achte darauf, dass deine Ellenbogen durchgestreckt sind.

Du kannst die Intensität der Position sehr leicht individualisieren. Wenn deine komplette Handfläche inklusive Fingern auf dem Tisch aufliegt, erzeugst du den grössten Zug. Je weiter deine Finger über die Kante des Tisches schauen reduzierst du den Zug an der Innenseite.

Weitere Stellschraube ist die Oberkörperposition. Bewege dich vor & zurück und spüre, wie sich der Zug in den Unterarmen verändert.

Führe die Übung dynamisch (heisst vor & zurück & seitlich bewegen) durch. Das Ganze bestenfalls mehrmals täglich für jeweils 30-40 Sekunden.

Diese geniale Übung kannst du auf jeder Sitzmöglichkeit durchführen. Klemme einfach deine Hand zwischen Sitzfläche und Oberschenkel, mit der Handfläche nach oben zeigend. Je mehr du dich im Oberkörper aufrichtest und den Arm nach aussen rotierst, desto intensiver wird der Zug auf der Aussenseite. Arbeite wie immer dynamisch und rotiere deinen Arm aus- und einwärts, sodass ein intensiver Zug auf der äusseren Muskulatur entsteht. Halte diese Position ebenfalls mehrfach täglich für jeweils 30-40 Sekunden.

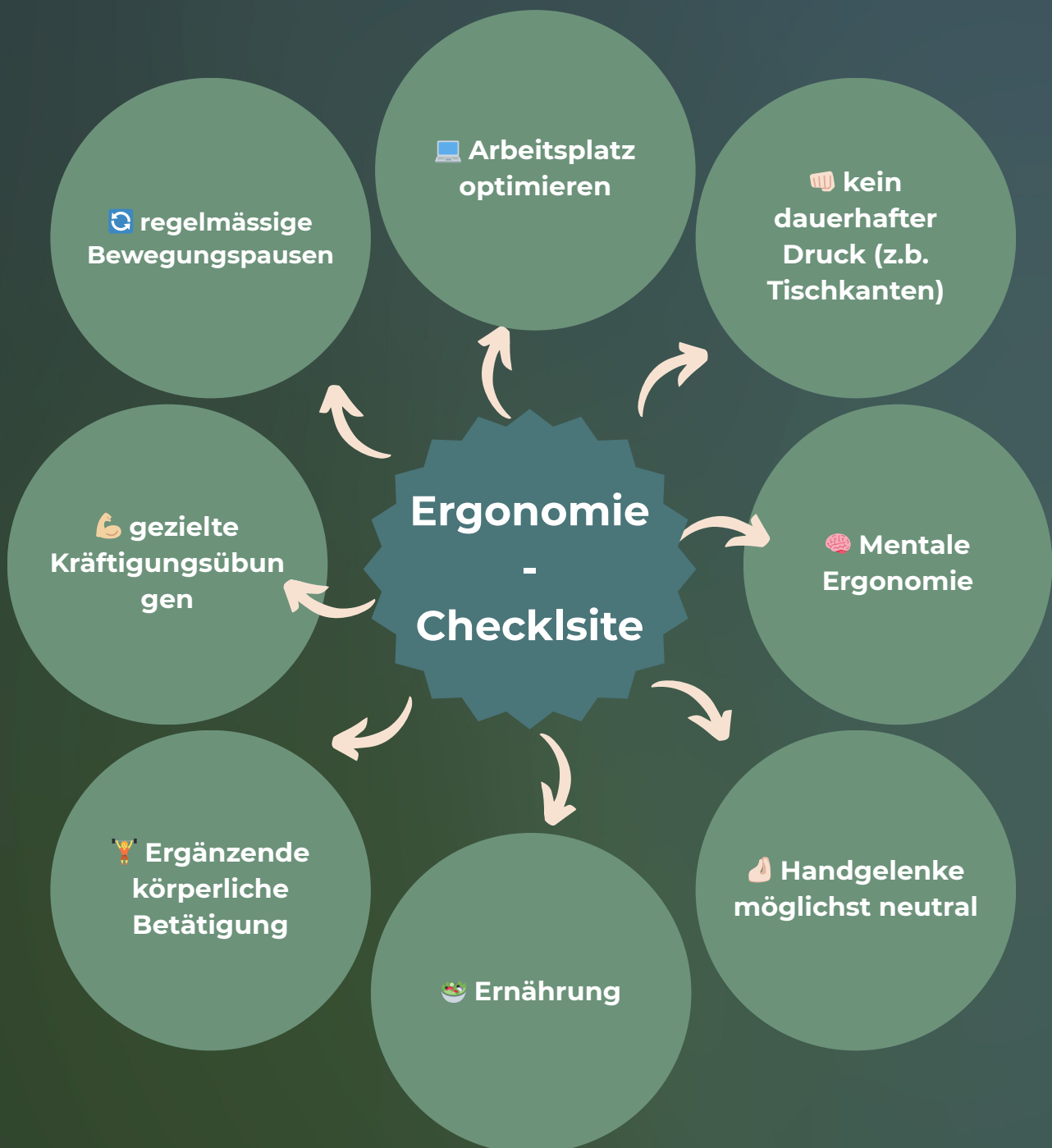
Extensoren



Ergonomische und Alltags- Checkliste

Das Thema Ergonomie und Alltagsgestaltung ist sehr komplex und würde eigentlich einen eigenen Ratgeber erfordern.

An dieser Stelle haben wir daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst. Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitten wir um direkte Kontaktaufnahme.

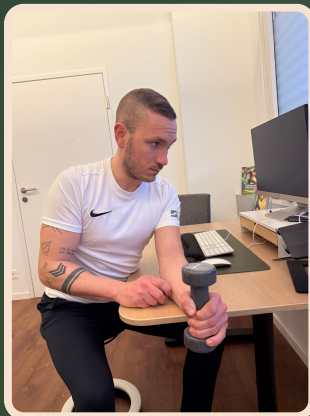


Kräftigung - für Bulletproove

Ellenbogen & Handgelenke

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Nimm ein leichtes Gewicht. Positioniere dich wie im Bild dargestellt mit dem Arm aufgelegt auf einer Unterlage und der Hand frei in der Luft. Führe nun die Handgelenksexension (Bewegung nach oben) mit Zuhilfenahme der freien Hand durch. Die nachgebende (exzentrische) Abwärtsbewegung wird ohne Unterstützung durchgeführt. Die Abwärtsbewegung sollte ca. 4 Sekunden lang gehen. Führe die Übung dann erneut von vorne durch. Gesamt 10-15 Wiederholungen.

Exzentrische Belastung der Unterarmextensoren



Rotationskräftigung



Positioniere dich wie zur ersten Übung. Nun hältst du das Gewicht jedoch am unteren Ende. Je weiter unten du das Gewicht greifst, desto länger der Hebel und dementsprechend intensiver die Übung. Führe die Rotation nach rechts und links langsam und kontrolliert für 10-15 Wiederholungen durch.

Controlled Articular Rotations (CARs)

Setze dich aufrecht hin. Ellenbogen ist und bleibt auf 90° fixiert. Die Finger und das Handgelenk sind (neutral) gestreckt. Die Schulter bleibt ruhig – nur das Handgelenk bewegt sich.

💡 Stell dir vor, dein Unterarm steckt in Gips – nur die Hand darf sich bewegen.

🔄 Bewegungsablauf (eine vollständige Rotation)

Hand nach oben strecken
Ziehe die Hand maximal in die Streckung (Handfläche zeigt nach vorne, Finger zur Decke).

Seitliche Bewegung nach aussen

Führe die Hand langsam Richtung Kleinfingerseite.

Beugung einleiten

Bewege die Hand nach unten in maximale Beugung.

Seitliche Bewegung nach innen

Führe sie über die Daumenseite zurück in die Ausgangsposition.

➡ Das ergibt eine kontrollierte Kreisbewegung.

Jetzt in die Gegenrichtung wiederholen.

Kontrollierte Gelenksrotationen



📈 Dosierung
• 3-5 langsame Kreise pro Richtung
• 1-2 Durchgänge
• 5-6 Tage pro Woche

🎯 Wichtige Prinzipien

- ✓ Bewegung extrem langsam (ca. 5-8 Sekunden pro Kreis)
 - ✓ Maximale aktive Muskelspannung (ca. 70-80 %)
 - ✓ Kein Schwung
 - ✓ Kein Ausweichen in Schulter oder Ellenbogen
 - ✓ Schmerzfrei oder maximal leicht ziehend
- Wenn es irgendwo „hakt“, bewege dich bewusst durch diesen Bereich – aber ohne ruckartige Kompensation.

🧠 Warum ist diese Übung so effektiv?

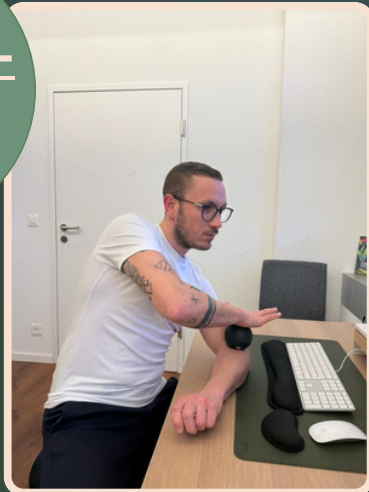
- verbessert die Gelenkkontrolle
- fördert die Gleitfähigkeit der Sehnen
- stimuliert die Gelenkkapsel
- trainiert die aktive Endrange-Kontrolle
- kann Druckspitzen im Karpaltunnel reduzieren, weil das Gelenk wieder variabler belastbar wird

Gerade bei Tendenz zum Karpaltunnelsyndrom ist das entscheidend: Ein Gelenk, das nur in 2-3 Alltagswinkeln benutzt wird, verliert Kapazität.

Drücken, Rollen, Massieren

Bewährte Mittel zur Schmerzlinderung bei Muskel-Sehnen-Beschwerden im Allgemeinen, sind manuelle Triggerpunktbehandlungen kombiniert mit Massagen und Faszienrolleinheiten. (Dynamics Solutions empfiehlt gerne die Produkte von Blackroll). Die beschriebenen Übungen zielen auch auf eine Reduzierung der Drucksituation im Karpaltunnel.

Massage- ball



Nutze den Massageball für intensive, punktuelle Schmerzbehandlung. Halte den Druck auf der empfindlichsten Stelle für 30-40 Sekunden. Spüre, wie sich der Schmerz mit zunehmender Dauer verringert. Wiederhole die Anwendung täglich. Alternativ kannst du den Druck auch mit den eigenen Fingern anwenden.

Nutze die kleine Rolle, um das Fasziengewebe am Unterarm auszurollen. Halte intensiven Druck über die gesamte Dauer. Rolle Innen- und Aussenseite aus und konzentriere dich insbesondere auf der Rollrichtung vom Handgelenk in Richtung Ellenbogen. Die Gesamtdauer sollte 4 Minuten nicht überschreiten.



Unterarm- faszienrolle

Armaid - Unterarm- retter

Ein Absoluter Gamechanger ist der Armaid (deutsch Unterarmretter). Mit diesem genialen Produkt aus den USA kann jeder Betroffene punktuell und sehr gezielt eine wohltuende lokale Schmerzbehandlung durchführen.



Neurodynamik - "Medianus-Gleiten"

Führe folgende Übung ausschliesslich dann durch, wenn keine akute Entzündung, frische Operation oder unklare neurologischer Symptomatik vorliegt. Stelle oder setze dich aufrecht hin. Hebe deinen betroffenen Arm im 45-90° Winkel seitlich an. Die Handfläche schaut dabei zur Decke. Klappe dann das Handgelenk und deine Finger weiter ab, Richtung Boden und neige deinen Kopf gleichzeitig zur betroffenen Seite. Darauf folgt die Gegenbewegung: Handgelenk und Finger bewegen sich Richtung Decke und der Kopf neigt sich auf die Gegenseite. Führe diese spezielle Nervengleittechnik 10-20 Mal täglich durch. Sanftes ziehen und Kribbeln sind erlaubt, aber vermeide starke Schmerzen beim Durchführen.



Alternative:

Stelle dich seitlich an eine Wand und strecke den betroffenen Arm etwa im 90-Grad-Winkel zur Seite aus. Lege die Handfläche an die Wand, die Finger zeigen nach hinten, der Ellenbogen bleibt gestreckt. Drehe deinen Oberkörper langsam von der Wand weg, bis du ein leichtes Ziehen oder Kribbeln im Arm spürst.

Bewege nun den Kopf zur Gegenseite (Ohr Richtung Schulter), wodurch der Zug zunimmt. Bring den Kopf anschliessend wieder zurück, sodass die Spannung nachlässt. Der Arm bleibt dabei ruhig in Position.

Wiederhole die Bewegung 10-20 Mal. Ein sanftes Ziehen ist erlaubt, starke oder stechende Schmerzen solltest du vermeiden.

Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.
Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.