



Was unsere
KÖRPERSIGNALE
verraten

Taubheitsgefühl im

... habe ich was Ernstes?

Beim Stricken ist das fehlende Gespür in den Fingerspitzen besonders störend

Kribbelt es in der Hand, war es vielleicht nur zu kalt und die Durchblutung ist gestört. Oder Sie haben ungünstig gelegen. Es kann aber auch von der Halswirbelsäule kommen!

Bestimmt kennen Sie das: Wenn Sie jetzt im Winter bei Minustemperaturen draußen unterwegs sind und keine Handschuhe tragen, verlieren Sie langsam das Gefühl in den Fingern. Beim Aufwärmen ist es dann so, als ob tausend Ameisen darüberkrabbeln würden. Oder Sie liegen im Schlaf derart ungünstig auf der Seite, dass Ihnen der Arm einschläft. „Beides ist völlig harmlos und vergeht nach kurzer Zeit wieder von selbst“, sagt Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan aus München (www.orthopaede.com). „Ursachen sind dann Durchblutungsstörungen oder ein Druck auf die Nerven.“

Problem. „Halten die Beschwerden jedoch über mehrere Stunden oder gar Tage an, sollten Sie

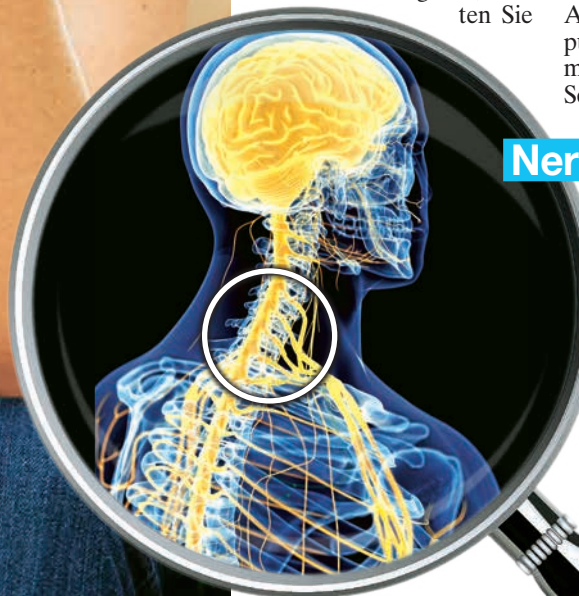
sich von einem Arzt untersuchen lassen. Denn auch ein Bandscheibenvorfall oder ein verengter Wirbelkanal im Bereich der Halswirbelsäule können Gefühlsstörungen hervorrufen“, erläutert der Mediziner. Schäden an den Bandscheiben treten unterhalb des Kopfes gar nicht so selten auf. Sie müssen nicht immer wehtun, sondern können sich auch alleine durch Taubheits- oder Lähmungserscheinungen an Armen bzw. Händen äußern.

Sensible Bahnen werden getestet

Diagnose. Wer Stress hat und längere Zeit einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, hat häufig nur mit einem Hartspann der Muskeln zu tun. Das kann ein Arzt ertasten. „Eine Computer- oder Kernspintomografie deckt außerdem Schäden an der Hals-

Nervengeflecht

Der Arm wird von sensiblen Fasern (gelb) versorgt, die zum Großteil dem Rückenmark der Halswirbelsäule entspringen. Bei Blockaden, Bandscheibenleiden oder Verspannungen kommen sie unter Druck, was ihre Leitfähigkeit verringert



Arm

Röntgen macht die Wirbel sichtbar

Eine Patientin wird für die Computertomografie (CT) vorbereitet



wirbelsäule auf“, so Dr. Schneiderhan. „Zusätzlich kann ein Neurologe die Nervenleit-Geschwindigkeit messen. Sie verrät, ob ein Bandscheibenvorfall oder eine Engstelle den Nerv bedrängt.“

Häufig hilft schon Physiotherapie

Therapie. Bei Schäden der gallertartigen Dämpfer muss längst nicht immer operiert werden. „Denn oft helfen schon Schmerzmittel, Injektionen oder Physiotherapie. Wenn dann die Beschwerden auch nach mehreren

Wochen noch anhalten, kann eine minimalinvasive Behandlung mit einer Lasersonde oder einem Katheter helfen“, erläutert der Orthopäde.

Operation. Ein größerer Eingriff ist nur nötig, wenn auch durch diese Verfahren das Gefühl nicht zurückkommt oder sogar dauerhaft Lähmungen auftreten. Ärzte können dann in der Regel schonend mikrochirurgisch oder endoskopisch die Engstelle erweitern.

Lesen Sie nächste Woche: Seitenstechen – habe ich was Ernstes?

Das rät der Mediziner

Stehen die Nerven unter Druck, ist es angebracht, ein Wirbelsäulen-Zentrum aufzusuchen, in dem Orthopäden, Schmerztherapeuten, Neurologen, Röntgenärzte sowie Neurochirurgen eng zusammenarbeiten“, sagt Dr. Schneiderhan.

Arznei. Ist ein Bandscheibenvorfall der Auslöser, so hat der Orthopäde gute Erfahrungen mit einer Enzymlösung und abschwellenden sowie entzündungshemmenden Medikamenten gemacht.

Injektion. Die Mixtur wird mithilfe eines Katheters direkt in die betroffene Stelle gespritzt. Dazu



Dr. R. Schneiderhan
Rückenspezialist und Orthopäde in München

schiebt der Arzt unter sanfter Narkose eine Sonde über den Nacken bis in die Halswirbelsäule vor. Nach der Therapie verringert sich der Druck auf die Nerven.

Das kann man selbst tun



Die schlanke Halswirbelsäule muss den ganzen Kopf tragen. Das kann sie am besten bei gerader Körperhaltung – besonders bei langem Arbeiten am Computer.

Übungen. Drehen Sie öfter den Kopf nach beiden Seiten und neigen Sie ihn abwechselnd nach rechts und links. Zusätzlich können Sie ihn mit der Hand in Richtung Schulter ziehen (Foto). Das dehnt die Hals- sowie Nackenmuskeln und schützt vor Verspannungen.

Wärme. Halten Sie beim Duschen den warmen Wasserstrahl mehrere Minuten auf den hinteren Halsbereich. Das fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Den gleichen Effekt erzielt eine Bestrahlung mit Rotlicht.

Endlich wieder

LUFT

Kopf dicht?
Nase zu?
Husten?

Befreit die Atemwege
spürbar ab der ersten Kapsel.



GeloMyrtol® forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

GeloMyrtol®
forte