

Neue Krankheit „Handy-Daumen“

Handchirurg warnt vor Übertherapie, Ergotherapeutin rät zu beidseitigem Tippen

■ In Deutschland wird inzwischen vom „Handy-Daumen“ gesprochen, in englischsprachigen Ländern von „WhatsAppitis“ oder „WhatsApp Disease“ – das Smartphone hat der Welt eine neue „orthopädische“ Zivilisationskrankheit gebracht. „Beim einhändigen Bedienen des Smartphones wird der Daumen überbeansprucht“, so Prof. Dr. Stefan Langer, Bereichsleiter Plastische, Ästhetische und spezielle Handchirurgie an der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Plastische Chirurgie des Universitätsklinikums Leipzig. „Das verstärkt sich mit zunehmender Größe der Handy-Displays – und mit dem Drang, ununterbrochen in den sozialen Netzen unterwegs zu sein.“

Der Daumen ist „von der Konstruktion her“ dazu gedacht, das Greifen der Hand zu unterstützen. Der Faustschluss ist eine typische Bewegung für den stärksten Finger der menschlichen Hand; eine Dehn- oder Abspreiz-Bewegung auf Dauer aber nicht. „Die fortgesetzte Daumenbewegung in Richtung kleiner Finger strengt an und führt zu Schmerzen im daumenseitigen Handgelenk“, so Prof. Langer. „Der typische Patient heute ist 15 bis 25 Jahre, eigentlich kerngesund und natürlich total vernetzt. Früher war der typische Patient eine 65-jährige Frau, die ihr ganzes Leben gear-



Handchirurg Prof. Stefan Langer und Ergotherapeutin Norina Weisenbilder behandeln immer öfter Patienten mit einer neuen Krankheit, dem „Handy-Daumen“.

beitet hat. Sie litt unter Verschleißerkrankungen, zu denen dann auch eine klassische Sehnenscheidenentzündung im Daumenbereich gehörte.“ Der Unterschied von heute zu früher im

Patientenalter und in der körperlichen Konstitution ist nicht nur statistisch interessant, sondern raubt den Medizinern Therapieoptionen. „Die ältere Dame bekam oft eine Kortisonspritze, die Schmer-

zen ließen nach, die Entzündung klang ab.

Nur zur Not mussten wir operieren und das Sehnenfach öffnen. Dem jungen Handy-User kann ich guten Gewissens kein Kortison geben: Der Patient beziehungsweise die Sehne hat noch das ganze Leben vor sich. Da kann es noch echte medizinische Probleme geben, bei denen Kortison unverzichtbar ist. Auch für eine OP gibt es keinen wirklichen Anlass. Ich kann den jungen Patienten nur raten: Handy weglassen. Mit etwas Geduld lassen die Schmerzen nach einer Woche nach.“

Natürlich können auch Ergotherapeuten helfen, wie Norina Weisenbilder von der Zentralen Einrichtung Physikalische Therapie und Rehabilitation am UKL. Die 34-Jährige kennt das Problem: „An jeder Haltestelle sehe ich meine künftigen Patienten stehen – Kopf geneigt, Rundrücken und den Daumen immer in Bewegung. Auf Dauer sind dann Muskelverspannungen die logische Folge. Erst der große Daumenbeuger, dann der Unterarm, die Schulter, der Nacken.“ Ergo- und Physiotherapeuten beherrschen Techniken, mit denen Faszien, Muskeln und Bindegewebe gelöst werden. Auch ein Kinesio-Tape am Daumensattelgelenk und an der Daumenseite des Unterarms hilft, den langen Daumenbeuger zu stabilisieren. Uwe Niemann