

Kompetenzzentrum für Unternehmer

Fortbildung nach der DGUV-Vorschrift 2

Infoblatt 4 | Dezember 2021

Karpaltunnelsyndrom

TEXT: Dr. med. Jobst Konerding

FOTOS: Thunderstock - stock.adobe.com,
serkucher - stock.adobe.com

Im Handgelenk verlaufen durch den sogenannten Karpaltunnel Sehnen und Nerven, welche die Bewegung der Finger steuern. Ist dieser Tunnel zu eng, kann es zu Einschränkungen und Schädigungen kommen.

Das Karpaltunnelsyndrom ist eine Erkrankung im Bereich der Hände und Handgelenke mit Schmerzen, Kraftminderung und Missempfindungen. Ursache dieser häufigen Krankheit ist eine Kompression des Nervus medianus im Karpaltunnel. Meistens leiden daran Menschen zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr. Einige haben anlagebedingt einen sehr engen Karpaltunnel. Es können aber auch andere Ursachen eine Rolle spielen, etwa Verletzungen des Handgelenks oder des Unterarms mit anschließender Narbenbildung, Infektionen, Rheuma, Diabetes mellitus und andere Beeinträchtigungen.

Der enge Karpaltunnel verursacht vor allem nachts Beschwerden. Es entwickeln sich Schmerzen oder Missempfindungen wie Taubheit und Kribbeln in der Hand. Die Greifkraft und die Beweglichkeit der Hand nehmen ab. Die



Finger fühlen sich steif und geschwollen an. Nicht alle Finger der Hand sind gleich stark betroffen, der kleine Finger und die ihm zugewandte Seite des Ringfingers bleiben verschont, da sie nicht vom Nervus medianus versorgt werden.

Untersuchung und Behandlung

Die Schilderung der Symptome führt meist schon zur richtigen Diagnose. Zur Bestätigung wird eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit vorgenommen. Ist der Karpaltunnel verengt, verzögert sich in diesem Bereich die

elektrische Leitfähigkeit. Wenn die Erkrankung noch nicht sehr lange besteht oder mild verläuft, sind für die Behandlung des Karpaltunnelsyndroms Schienen oder Stützverbände und die Gabe von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten meist ausreichend. Nur bei schweren Fällen ist eine Operation notwendig. Dabei wird der Karpaltunnel eingeschnitten, damit er sich weitet und dem Nervus medianus mehr Platz bietet. Nach einer solchen Operation muss die Hand etwa zwei bis drei Wochen geschont werden. Die Langzeitergebnisse sind in den meisten Fällen gut. →

Nähere Informationen zum Thema:
Präventionshotline: 0800 8020100

Berufskrankheit

Auch bestimmte berufliche Einwirkungen können die Entwicklung eines Karpaltunnelsyndroms auslösen. Dazu gehören wiederholte manuelle Tätigkeiten mit Beugung und Streckung der Hände im Handgelenk, ein erhöhter Kraftaufwand der Hände oder die Einwirkung von Hand-Arm-Schwingungen, beispielsweise durch handgehaltene vibrierende Maschinen wie handgeführte Motorsägen, Abbruchhämmer oder Bohrmaschinen.



Berufskrankheit Nr. 2113

Druckschädigung des Nervus medianus im Karpaltunnel (Karpaltunnelsyndrom) durch wiederholte manuelle Tätigkeiten mit Beugung und Streckung der Handgelenke, durch erhöhten Kraftaufwand der Hände oder durch Hand-Arm-Schwingungen.

Weitere Informationen:

www.dguv.de
Suchtext: d1071089

► **Maßnahmen zur Prävention:**
www.bgbau.de/ergonomie

► **Übung zur Dehnung des Handgelenks:**
www.bgbau.de/handgelenk-dehnen

Das Risiko erhöht sich, wenn diese Faktoren kombiniert auftreten. Vor allem beim Umgang mit handgehaltenen vibrierenden Werkzeugen ist davon auszugehen, dass diese mit Kraftaufwand der Fingerbeuger festgehalten werden müssen, sodass sich hier mehrere auslösende Faktoren überlagern. Im Baubereich sind beispielsweise Ausführende von Abbruch-, Steinmetz-, Zimmerer- oder Dachdeckerarbeiten vermehrt betroffen. Meistens reichen kurze Expositionszeiten von weniger als zwölf Monaten aus. Ein Zusammenhang ist plausibel, wenn der Erkrankungsbeginn in engem zeitlichem Zusammenhang mit der entsprechenden beruflichen Tätigkeit steht. Arbeiten mit einer Computertastatur oder mit einer „Maus“ gehören nicht zu den Ursachen eines Karpaltunnelsyndroms.

Prävention

Die Gefährdungsbeurteilung sollte mögliche Risiken für eine Überlastung des Handgelenks bei allen Tätigkeiten erfassen und geeignete Maßnahmen festlegen.

Wichtig kann dabei sein:

- Vermeiden von Vibrationsbelastungen (zum Beispiel durch Abbruchroboter oder Dünnputz-Förderpumpe)
- Verteilen der Arbeiten auf mehrere Personen
- Ergonomische Arbeitsweisen und -mittel einsetzen, bei denen die Handgelenke weniger belastet werden

Insbesondere bei Arbeiten mit einer Kombination von erhöhtem Kraftaufwand, Beugung und Streckung des Handgelenks und/oder Einwirkungen von Hand-Arm-Schwingungen sollten entlastende Geräte zum Einsatz kommen.

Zum Beispiel:

- Handgeführte Maschinen mit Vibrationsdämpfung
- Fahrgestelle, zum Beispiel verfahrbare Bohrstände, Handrührwerke mit Ständern
- Balancer/Federzug für handgeführte Maschinen
- Hydraulische Steintrenner
- Bewehrungsbindegeräte
- Schraubzwingen mit optimierter Hebelwirkung
- Rückschlagfreie Hämmer
- Tapezierbürsten mit Griff
- Reinigungspad-Handwischer
- Teleskopstiele mit drehbarem Knauf/Griff

Einfache Dehnungsübungen helfen zudem, das belastete Handgelenk zu entlasten und dem Entstehen eines Karpaltunnelsyndroms entgegenzuwirken. Dabei sollte der Dehnungsreiz bei allen Übungen noch als angenehm empfunden werden.

Arbeitsmedizinische Unterstützung

Wenn ein Verdacht auf beruflich verursachte Krankheit wie das Karpaltunnelsyndrom besteht, beraten die Betriebsärztinnen und Betriebsärzte des Arbeitsmedizinischen Diensts (AMD) der BG BAU gerne. ●