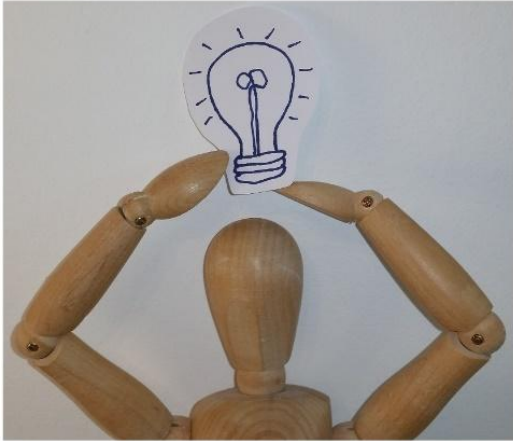


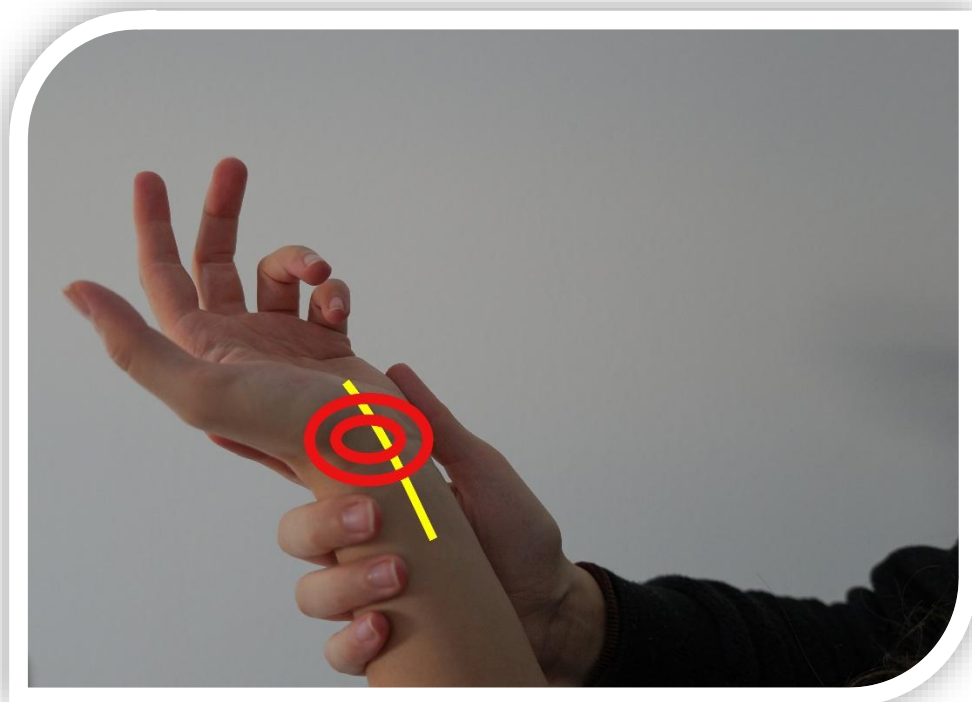


Bianca Peters

Karpaltunnelsyndrom ganzheitlich betrachten

Arbeitsbogen mit 3 Impulsen für deine Praxis

Für Therapeuten, Heilpraktiker und med. Fachberufe



Arbeitsbogen mit 3 Impulsen

Hinweis: Dieser Arbeitsbogen dient einer allgemeinen Orientierung und ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder Therapieentscheidung. Es unterstützt dich als Therapeut, Heilpraktiker und med. Fachpersonal dabei, Hinweise bewusster wahrzunehmen und fundiert nächste Schritte zu überlegen. Die Verantwortung für Diagnostik, Therapie und Weiterleitung liegt beim behandelnden Fachpersonal.

1. Dehnung: Mobilisation relevanter Strukturen

Das Mobilisieren von Gewebe kann die Gleitfähigkeit, Durchblutung und Nährstoffversorgung des Nervus medianus unterstützen.

Wichtige Schritte:

- Der Arm wird vor deinem Körper gehalten, der Ellenbogen befindet sich in Beugung, das Handgelenk in gerader Position.
- Nun wird der Arm mithilfe der anderen Hand vom Körper weggeführt, so dass sich der Ellenbogen sowie das Handgelenk in einer Streckung befinden.
- Diese Bewegung kann etwa 10-mal täglich wiederholt werden.



Bianca Peters©



Bianca Peters©

2. Therapeutisch relevanter Triggerpunkt

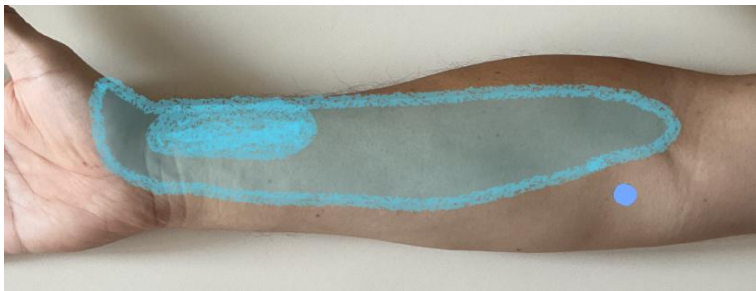
Ein wichtiger Triggerpunkt geht vom **Musculus pronator teres** aus. Dieser Muskel hat seinen Ursprung im Bereich des Epicondylus medialis des Humerus und seinen Ansatz an der Fascies lateralis radialeseitig (siehe Abbildung).



Bianca Peters©

Der Triggerpunkt (blauer Punkt) befindet sich im Verlauf des Muskels unterhalb des Epicondylus medialis und ist meist sehr gut zu tasten. Häufig kommt es zu Schmerzausstrahlungen (hellblaue Bereiche) bis in das Handgelenk, den Daumenbereich sowie fast den gesamten Unterarm. Der prägnantestes Ausstrahlungsbereich befindet sich am Handgelenk und teilweise darüber in Richtung Ellenbogen.

Solch ein Triggerpunkt kann Beschwerden im Bereich des **Karpaltunnels** begünstigen bzw. auch verstärken. Dies ist dadurch zu erklären, da der Nervus medianus den Musculus pronator teres kreuzt und es hierdurch zu einer Kompression kommen kann.



Bianca Peters©

Der Triggerpunkt kann mehrmals täglich vorsichtig massiert werden. Nach der Massage kann ein sogenanntes Gittertape aufgeklebt werden. Dieses kann einige Tage auf der Haut verbleiben.



Bianca Peters©

3. Vitamin B12-Status im Blick behalten

Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin, welches vorrangig in tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten ist. **Vegetarier und Veganer** können deshalb häufiger von einem Vitamin B12-Mangel betroffen sein.

Außerdem können Menschen mit einer **Leber- oder Nierenerkrankung** sowie Beschwerden im Magen-Darm-Trakt eher aus dem Gleichgewicht geraten.

Hinweise auf einen veränderten Status können Kribbeln, Taubheit, aber auch blasse Schleimhäute, Schwindel, sowie Schlaf- und Gedächtnisprobleme sein.

Wo kann Vitamin B12 z.B. enthalten sein?

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Eier

Wann kann der Bedarf erhöht sein?

- vegane, vegetarische Ernährung
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt
- Leber- und Nierenerkrankungen
- Schwangere und Stillende

Welche allgemeinen Symptome können auftreten?

- Kribbeln
- Taubheit
- Schwindel
- Schwäche
- blasse Haut
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme
- Schlafprobleme

Vitamin B12 kann über zwei verschiedene „Arten“ erfasst werden. Zum einen über die „aktive“ Form, dem sogenannten **Holotranscobalamin**. Zum anderen über die „inaktive“ Form, dem Vitamin B12. Beide Formen werden im Serum bestimmt. Die Kosten liegen bei etwa 28 € (aktive Form) bzw. etwa 12 € (inaktive Form).

Tipp: Das „inaktive“ Vitamin B12 weist in der Regel einen großen Graubereich auf. Dieser Wert ist zwar günstiger, aber in der Regel meist ungenauer.