

Sehnenscheidenentzündung

10 schmerzhafte Punkte

Text: Udo Beier (DKV-Referent für Küstenkanuwandern) (1/08/03)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Sehnenscheidenentzuendung.pdf

Ursachen:

1. Allgemeine Ursachen
2. Spezielle Ursachen
3. Schmierprobleme

Diagnose:

4. Krankheitsbild
5. Erste Krankheitsanzeichen

Abhilfe:

6. Paddeltechnik
7. „Wärmepackungen“
8. Lockerungs- & Dehnungsübungen
9. Abwechslung
10. Behandlungsmöglichkeiten

Beim Kanusport ist das Handgelenk mit Sehnen und Unterarmmuskulatur nach der Schulter die meistbeanspruchte Region. Durch Drehen und Halten des Paddels wird insbesondere die Drehhand stark belastet. Insbesondere Sehnenscheidenentzündungen zählen zu jenen Verletzungen, die immer wieder bei längeren Küstenkanuwanderungen auftreten. Folgendes dürfte dabei Relevanz besitzen:

1. Allgemeines Ursachenbündel

Sehnenscheidenentzündungen sind zurückzuführen auf:

- chronische Überlastung (z.B. durch ständig wiederkehrende Bewegungsabläufe),
- falsche Bewegungsabläufe,
- Fehlhaltungen.
- Gewalteinwirkungen (wie z.B. Schlag bzw. Zerrung) zurückzuführen.

Für Sehnenscheidenentzündungen ist in der Regel ein ganzes Ursachenbündel verantwortlich:

- kalte Witterung,
- schlechte Gewässerbedingungen,
- verkrampfter Paddelstil,
- schlechte Paddeltechnik;
- fehlende Paddelpraxis,
- falsches Paddel (zu schwer; zu dicker und runder, statt ovaler Schaft, zu starke Drehung),
- falsche Handkälteschutz (Neoprenhandschuhe statt Paddelpfötchen),
- fehlende Erholungsphasen,
- Winterpause.

2. Spezielles Ursachenbündel

Sie werden durch ein verkrampftes Führen des Paddels unter Mitbewegung der Handgelenke hervorgerufen und treten häufig im Anfängerbereich auf. Meist wird zu stark mit dem Handgelenk und dem Unterarm gearbeitet. Z.B. wird das Handgelenk (des Druckarmes) in Pfötchenstellung über den Schaft abgeknickt bzw. überstreckt.

Auslöser ist aber auch häufig Paddeln bei anhaltend schwierigen Gewässerbedingungen (hier: kaltes Wasser, kalte Luft, böiger Wind, kabbliger Seegang) bzw. lang andauernden Tour mit relativ hohem Tempo, d.h. wenn alle Aufmerksamkeit dem Mithalten mit der Fahrtengruppe gewidmet wird und nicht der eigenen Paddelführung.

3. Schmierprobleme

Sehnen müssen umgelenkt werden, wenn sich ihre Zugrichtung ändert. An den Umlenkpunkten laufen sie durch Sehnenscheiden, die durch eine Flüssigkeit gleitfähig gemacht werden. Bei Überbeanspruchung - z.B. zu starkes und lang andauerndes Hin- und Herbewegen insbesondere des Handgelenks beim Paddeln - funktioniert diese Schmierung nicht mehr. Es kommt zu einem entzündlichen Reizzustand. Häufig betroffen ist der Unterarm in Handgelenksnähe.

4. Krankheitsbild

Die Sehnenscheidenentzündung zeichnet sich durch eine Verdickung des erkrankten Sehnenbezirks mit Druck- und Bewegungsschmerzen aus. Die entzündete Stelle ist oft gerötet & wärmer als die Umgebung.

Bei stark ausgeprägtem Krankheitsbild verspürt die aufgelegte Hand ein Reiben & Knarren.

5. Erste Krankheitsanzeichen

Die Beschwerden treten selten sofort während einer Paddeltour, meistens erst am Tag danach, bisweilen sogar erste Tage später.

6. Paddeltechnik

Das Erlernen einer lockeren Paddelführung, bei der die Handgelenke nicht mitbewegt werden, setzt die Gefahr einer Sehnenscheidenentzündung herab."

- In der Zugphase soll der Schaft in den Fingergliedern, in der Druckphase in den Schwielen der Hand liegen.
- Niemals greift die Hand mit der ganzen Handfläche zu!
Das führt zu Verkrampfungen und provoziert Fehlstellung im Handgelenk und erhöht damit die Gefahr der Überlastungen.

7. „Wärmepackungen“

Das Warmhalten der Arme vermindert die Gefahr, dass die Sehnen sich entzünden. Erreicht werden kann das

- durch Paddelpfötchen bzw. (abschnittene) Neo-Ärmel,
- nicht jedoch durch z.B. dickere Handschuhe, da es durch den Widerstand des Materials zu einer zusätzlichen Beanspruchung der Unterarme führen kann.

8. Lockerungs- & Dehnungsübungen

Lockerungs- & Dehnungsübungen dürfen bei jeder längeren Beanspruchung nicht vernachlässigt werden.

Es sind also immer wieder Pausen einzulegen, in denen man nicht nur trinken, sondern auch seine Arme & Handgelenke lockern & dehnen sollte. Das gilt insbesondere dann, wenn z.B. Ellenbogen, Unterarm bzw. Handgelenk anfangen, etwas zu schmerzen.

9. Abwechslung

Außerdem sollte man stereotype Bewegungsabläufe vermeiden, d.h. des Öfteren unterwegs seinen Paddelstil ändern, d.h. mal etwas steiler, mal etwas flacher und immer wieder ganz bewusst mit stark geöffneter Druckhand paddeln.

Notfalls ist auch auf ein ganz anderes Paddel umzusteigen (z.B. anders gedreht, nicht gedreht, mit Knick-Schaft).

10. Behandlungsmöglichkeiten

Macht sich eine Sehenscheidenentzündung bemerkbar, bietet sich Folgendes an:

- Anwendung von kühlende Salben und feuchtkalte Umschläge zur Linderung der Beschwerden.
- Bandagen und sogar Ruhigstellung/Schonung beugen einer weiteren Beanspruchung vor. Weiteres Paddeln kann nur eine wesentlich längere Ausfallzeit beschieren.
- Wer empfänglich für Sehenscheidenentzündung ist, sollte seinen Paddelstil durch einen Trainer analysieren lassen.
- Gegebenenfalls sollte man sich von seinem Arzt beraten lassen, ob es empfehlenswert ist, entzündungshemmende Medikamente (sog. Antiphlogistika, wie z.B. Acetylsalicylsäure, Diclofenac) einzunehmen.

Literatur:

A.Bauer/S.Schulte: Handbuch für Kanusport. Training und Freizeit (2003), S.86ff.,S.199ff.

M.Kohlfahl (Hrsg.): Medizin auf See. Erste Hilfe - Weitere Behandlung - Diagnose (1995), S.265.

B.Petracic/H.Böttcher: Kanusport. Medizinische Grundlagen, Belastungen und Verletzungen (2001), S.67ff.

A.Rosenberg/St.Schröder: Sportverletzungen - richtig erkennen - gezielt handeln - aktiv vorbeugen (Broschüre 1993).