Die Gelenke der Hand und der Finger tun weh.

Die Finger oder Handgelenke schmerzen oder es bilden sich kleine Knoten?

Dann kann die Arthrose die Ursache sein.

Mehr über die Symptome und die Behandlung.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Aktualisiert am 21. September 2017.



- Welche Gelenke sind betroffen?

- Was passiert beim Gelenkverschleiß?

- Diagnose

- Therapie

- Beratender Experte

Die Gelenke der Hand und der Finger tun weh.

Das nennt man Arthrose.

Diese kurze Erklärung zeigt, was Arthrose der Hand- und Fingergelenke genau ist.

Bei einer Arthrose kann das Gelenk schlechter werden.

Das ist ein langsamer Prozess.

Anfang ist ein Problem mit dem Knorpel des Gelenks.

Das Knorpel ist wie eine Schutzhülle für das Gelenk.

Durch das Problem werden die Gelenke schmerzhaft und können sich noch schwerer bewegen.

Sie können auch größer und rot werden.

Die Form des Gelenks kann sich dabei ändern.

Die Finger von der Hand sind am häufigsten betroffen.

Manchmal ist die Arthrose aber auch nicht schmerzhaft und beeinträchtigt nicht viel.

Es gibt verschiedene Arten von Arthrose.

Die Ursache ist manchmal nicht klar.

Es gibt auch eine Arthrose, die durch eine andere Krankheit entsteht.

Zum Beispiel:

- Gicht

- rheumatoide Arthritis

- Osteoporose

Das heißt, die Knochen werden schwach.

Wenn die Gelenke immer sehr viel arbeiten, kann auch Arthrose entstehen.

Aber auch wenn man wenig Bewegung hat, kann das passieren.

Die Fingergelenke schmerzen und sind steif.

Das nennt man Arthrose der Fingergelenke.

Das kommt bei Frauen in und nach den Wechseljahren sehr oft vor.

Es kommt bei Männern etwas seltener vor.

Vielleicht spielen Veränderungen im Hormonhaushalt eine Rolle.

Die Erbanlagen spielen auch eine Rolle.

Wenn nahe Verwandte krank sind, ist das ein Risiko für Sie.

Wenn zum Beispiel die Mutter oder die Großmutter krank ist, ist das Risiko für Sie noch größer.

Die Gelenke werden bei jedem Menschen mit zunehmendem Alter schlechter.

Das gilt für alle Gelenke, auch für die kleinen und großen Gelenke.

Aber es ist nicht unbedingt eine Folge des Alters.

Welche Gelenke sind betroffen?

Polyarthrose der Finger:

Es gibt verschiedene Arten von Arthrose der Fingergelenke.

Die häufigste Form ist die Heberden-Arthrose.

Die seltenere Form ist die Bouchard-Arthrose.

Und es gibt auch die Rhizarthrose des Daumensattels.

Arthrose des Hangelenks:

Das ist das körpernahe Handgelenk zwischen Speiche und Kahnbein.

Es gibt auch die Arthrose im Gelenk zwischen Speiche und Elle.

Symptome bei Arthrose von Hand und Fingern

Eine Arthrose entwickelt sich allmählich. Oft macht sie anfangs keine Symptome und bleibt lange unbemerkt. Das heißt, es gibt eine stumme Arthrose.

Ob und wann es zu Problemen kommt, ist für jeden Menschen anders.

Wie stark sind die Schmerzen?

Man kann das an den Veränderungen der Gelenke sehen.

Das sieht man auf dem Röntgenbild.

Aber man kann nicht immer sagen, wie stark die Schmerzen sind.

Geringe Veränderungen können starke Schmerzen verursachen und umgekehrt.

Die Arthrose der Fingergelenke beginnt meistens langsam.

Morgens fühlen sich die Finger steif an und können schwellen.

Es ist schwer, eine Faust zu machen.

Später tut die Bewegung an den Fingern weh und später auch die Ruhe.

Die Beweglichkeit der Finger nimmt ab.

Ab und zu können die Gelenke viel Flüssigkeit haben und rot sein.

Das nennt man dann aktive Arthrose.

Sind die Fingergelenke betroffen, können sich kleine Höcker bilden. Diese Höcker heißen Mukoid-Zysten. Aus den Zysten kann eine gallertartige Flüssigkeit kommen.

Später können sich Knochenhöcker rechts und links der Gelenke bilden.

Das passiert dann, wenn die Arthrose schlimmer wird.

Eine Arthrose am Daumensattelgelenk (Sattelgelenksarthrose) tut oft weh.

Das passiert zum Beispiel beim Öffnen von Flaschen, beim Drehen von Schraubverschlüssen und beim Heben schwerer Töpfe.

Das Gelenk ist besonders beweglich und bei allen Bewegungen dabei.

Das Handgelenk kann schmerzen und schwellen.

Das kann eine Arthrose sein.

Es kann auch ein ganz normales Krankheitsbild sein.

Das nennt man dann Rheuma.

Wenn es schlimm wird, können Sie Ihre Hand nicht mehr bewegen.

Was passiert beim Gelenkverschleiß?

Wie Scharniere verbinden Gelenke unsere Knochen miteinander. So können wir Bewegungen machen.

Eine Kapsel aus Bindegewebe umschließt die beiden Knochenenden.

Die Innenseite der Gelenkkapsel ist ausgekleidet mit der Gelenkinnenhaut.

Die Gelenkinnenhaut produziert Gelenkflüssigkeit (Synovia).

Die Gelenkflüssigkeit fließt in den Spalt zwischen den beiden Knochenenden.

Sie macht die Bewegung so leicht wie ein paar Tropfen Öl in einem Scharnier.

Die Gelenkflüssigkeit bringt auch Nährstoffe zu der Knorpelschicht, die die beiden Enden von den Knochen schützt.

Der Knorpel hat keine eigenen Blutgefäße.

Deshalb muss er das Blut aus dem Gelenk nehmen.

Das nennt man dann die Gelenkflüssigkeit.

Auch die Abfallprodukte des Stoffwechsels muss der Knorpel aus dem Gelenk nehmen.

Der Transport funktioniert nur, wenn das Gelenk oft bewegt wird.

Aber es darf nicht zu viel Kraft geben.

Dann funktioniert der Transport nicht gut.

Der Knorpel verteilt den Druck und macht das Gelenk weich.

Der Knorpel wird rau und bricht.

Dann kann er nicht mehr richtig schützen.

Er kann Stöße und Druck nicht mehr gleichmäßig auf den ganzen Knochen verteilen.

An manchen Stellen muss der Knorpel und der unter dem Knorpel liegende Knochen jetzt extrem belastet werden.

Dieser Zustand macht zuerst noch keine Schmerzen.

Der benachbarte Knochen reagiert auf die schlechte Situation.

Er wird dicker und stärker, damit er besser schützen kann.

An den Rändern wachsen kleine Knochen zu dem großen Knochen hin.

Damit der Druck besser weggeht.

Meistens funktioniert diese "Hilfskonstruktion" nicht mehr so gut wie das ursprüngliche Gelenk.

Das Gelenk wird zu stark gereizt.

Es gibt mehr Flüssigkeit im Gelenk als sonst.

Das kann ein Gelenkerguss sein.

Die Flüssigkeit hat andere Inhalte.

Es gibt Stoffe, die Entzündungen machen und Zellen, die den Körper schützen.

Das kann zu Schmerzen und Entzündung führen.

Das Gelenk fühlt sich geschwollen an, ist warm und rot.

Oft wird die Entzündung besser.

Dann ist es eine Zeit lang nicht schmerzhaft.

Aber dann kommt wieder Schmerzen.

Das passiert immer wieder.

So schädigt man den Knorpel immer weiter.

Man muss die kranken Gelenke schonen.

Das passiert aber nicht, weil sie krank sind.

Sondern weil man sie nicht belasten darf.

Dadurch bekommt der Knorpel keine Nährstoffe und wird schwächer.

Die Knorpelschicht kann manchmal ganz weg sein.

Dann liegt der Knochen frei und ist nicht mehr geschützt.

Das ist langfristig gefährlich für die Bänder und Sehnen in den Gelenken.

Es kann zu Fehlstellungen kommen.

Die Gelenke können dann nicht mehr so gut bewegt werden.

Diagnose: So stellt der Arzt eine Arthrose fest

Der Arzt fragt, welche Beschwerden es gibt.

Zum Beispiel, ob die Finger schmerzen, wenn man etwas macht.

Oder ob die Gelenke manchmal geschwollen sind und rot und heiß sind.

Außerdem ist wichtig, ob auch andere in der Familie an Arthrose leiden.

Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass die Krankheit erblich ist.

Der Arzt wird auch fragen, ob die Finger besonders belastet sind.

Zum Beispiel im Beruf oder bei Sport.

Vielleicht sind die Finger auch schon mal verletzt worden.

Der Arzt wird die Gelenke genau untersuchen.

Er will sehen, ob die Bewegungen der Gelenke schwierig sind.

Meistens sind Röntgenaufnahmen der Hände nötig.

Dann können Sie Arthrose erkennen.

Die Gelenke sind anders und der Spalt zwischen den Gelenken ist oft kleiner.

Der Knochen um das Gelenk ist oft dicker.

An den Gelenkseiten sind oft Knochenbildungen (Osteophyten).

Gelegentlich kommen zusätzliche bildgebende Verfahren zum Einsatz.

Das sind zum Beispiel Computertomografie (CT) oder Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT).

Diese Verfahren kommen mit einem Mittel zum Bilden von Bildern zum Einsatz. Das Mittel heißt Kontrastmittel.

Man macht Blutuntersuchungen oder Untersuchungen von Gelenkflüssigkeit.

So kann man feststellen, ob es eine Stoffwechselerkrankung oder Kristallopathie gibt.

Das kann die Ursache für Schmerzen sein.

Bei Gicht ist das zum Beispiel auch so.

Was hilft bei Arthrose der Finger?

Die Ziele der Behandlung lauten:

Schmerzen sollen besser werden.

Die Bewegung soll besser werden.

Das soll durch die Behandlung passen.

Das soll für die Gelenke gut sein.

Das ist wichtig, damit sie länger gut bleiben.

Die Ursachen für eine Handgelenkarthrose sind meistens nicht bekannt.

Deshalb kann man auch nichts dagegen tun.

Aber man kann die Beschwerden trotzdem behandeln.

Man sollte auch alles meiden, was den Gelenken schadet.

Wenn Sie erste Schmerzen an den Gelenken haben, sollten Sie:

- weniger belasten und überlasten

- weniger arbeiten und mehr ruhen

- weniger Sport treiben

Sagt der Arzt.

Mit Hilfe von Ergotherapeuten lernen Patienten, was sie im Alltag tun können.

Das hilft, die Schmerzen zu vermeiden.

Es gibt viele einfache Hilfen.

Zum Beispiel können Stifte und Gabeln besonders gut sein.

Das hilft, die Gelenke zu schonen.

Eine Schiene am Daumen kann auch helfen.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Welche Ernährung ist bei einer Fingerprobleme am besten?

Das kann man noch nicht genau sagen.

Experten raten bei Problemen mit Gelenken immer zu einer gesunden Ernährung.

Das bedeutet:

Essen Sie nicht zu viel Fleisch und nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich.

Es gibt auch Nahrungsmittel, die den Knochen helfen.

Zum Beispiel Glucosamin.

Diese Nahrungsmittel sollten Sie essen.

Medikamente lindern Schmerzen und Entzündung.

Bei plötzlichen Schmerzen können Medikamente gut sein, die den Schmerz lindern und die Entzündung verhindern.

Diese Medikamente nennt man nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR).

Welche Präparate sind gut und wie man sie anwendet, sollte man mit dem Arzt besprechen.

Manchmal können Medikamente helfen, die Knorpel schützen.

Diese Medikamente sollten man direkt in die Gelenke geben.

Das ist nur in den frühen Arthrose-Stadien sinnvoll.

In fortgeschrittenen Fällen kann Kortison manchmal Entzündungen lindern.

Das heißt, die Schmerzen werden dann weniger.

Es gibt Operationen bei Fingerpolyarthrose.

Eine Operation sollte nur dann in Erwägung gezogen werden, wenn andere Therapien nicht mehr helfen.

Zu möglichen Risiken und Erfolgschancen der Eingriffe lassen sich Patienten am besten von ihrem Arzt beraten.

Welche Behandlung am besten geeignet ist, entscheidet sich unter anderem danach, welche Gelenke betroffen sind.

Die Fingergelenke sollen steif werden.

Das sagt man oft den Handchirurgen.

Sie sollen in 5 bis 10 Grad Beugestellung steif werden.

Das ist die Meinung von Handchirurgen.

Die Fingergelenke sind nur wenig beweglich.

Sie sind nur für 3 Prozent der Beweglichkeit der Finger verantwortlich.

Die Fingergelenke arbeiten schwer.

Dann empfehlen Handchirurgen oft eine Versteifung des Gelenks.

Das soll in 30 bis 40 Grad Beugestellung passieren.

Das ist die richtige Stellung für diese Arbeit.

Für alle anderen gibt es auch die Möglichkeit einer Fingerprothese.

Es gibt verschiedene Materialien und Farben für die Prothese.

Es gibt zum Beispiel Metall, Kunststoff oder Pyrocarbon.

Oder man kann einen Silikonplatzhalter machen.

Dadurch bleibt die Bewegung möglich und der Schmerz wird weniger.

Ob ein Gelenkersatz im Einzelfall sinnvoll ist, muss man genau entscheiden.

Eine Beratung ist wichtig und wichtig für die Entscheidung.

Fingergrundgelenke sind bei Arthrose selten schlimm.

Häufiger sind die Gelenke an den Händen von Patienten mit Polyarthritis schlimm.

Diese Gelenke sollten nicht steif werden.

Sie sollten lieber eine Operation machen lassen.

Die Grundgelenke sind wichtig für die Bewegung der Finger. Sie können ohne sie nur 30-40 Prozent der Bewegung machen.

Der Daumensattelgelenk ist sehr schmerzhaft.

In der Anfangsphase nehmen die Ärzte oft eine Operation vor.

Das nennt man dann Gelenkspiegelung.

Die Ärzte entfernen dabei das schmerzende Gewebe und machen die Gelenke wieder gut.

In einer späteren Phase kann man auch eine Operation machen.

Dabei entfernt der Arzt einen Knochen von der Handwurzel.

Der Arzt setzt dann einen anderen Knochen ein und verbindet ihn mit Sehnen.

Diese Sehnen stammen von der Daumenabspreizsehne des Daumens.

Es gibt auch andere Verfahren, die diskutiert werden.

Dazu gehört zum Beispiel, einen künstlichen Knochen in die Handwurzel zu setzen.

Aber diese Operation funktioniert nicht immer gut und man muss sie oft wiederholen.

Das Handgelenk ist schmerzhaft geworden.

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die helfen können.

Das können zum Beispiel Maßnahmen sein, die das Handgelenk wieder etwas steif machen.

Oder es kann ein bestimmter Knochen im Handgelenk entfernt werden.

Wenn diese Maßnahmen nicht helfen, kann man das Handgelenk ersetzen.

Das kann man mit einer Endoprothese machen.

Das Handgelenk wird dann genau so steif wie vorher.

Wenn das nicht mehr geht, muss man das ganze Handgelenk ersetzen.

Beratender Experte

Dr. med. Bernhard Lukas ist Facharzt für Chirurgie und plastische Chirurgie.

Er ist Chefarzt des Zentrums für Hand- und Ellenbogenchirurgie an der Schön Klinik München-Harlaching.

Dort gibt es auch die Bereiche Mikrochirurgie und Plastische Chirurgie.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel ist nur eine allgemeine Information.

Er darf nicht zur Selbstbehandlung benutzt werden.

Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Unsere Experten können Ihre Fragen leider nicht beantworten.