

Handgelenksganglion

Im allgemeinen Sprachgebrauch auch „Überbein“ genannt. Es handelt sich um eine **Belastungsreaktion des Handgelenkes infolge Überanspruchung**. Das knöcherne Handgelenk wird mit weiteren anatomischen Strukturen von einer bindegewebigen Kapsel begrenzt. Infolge Überanstrengung, insbesondere bei einseitigen beruflichen oder sportlichen Tätigkeiten, kommt es zum Riss der Handgelenkskapsel und „Ausstülpen“ der Gelenkschleimhaut. Der Inhalt des Ganglions besteht aus einer bernsteinfarbenen, viskösen Flüssigkeit. **2-4% der Gesamtbevölkerung** sind betroffen. Das Geschlechtsverhältnis beträgt **weiblich : männlich = 2 : 1**. Eine familiäre Häufung wird angegeben.

Mögliche Ursachen: in Fehlstellung verheilter Unterarmbruch (distale Radiusfraktur), Handgelenksarthrose mit Knochenüberbeinbildung, rheumatische Erkrankungen der Gelenke und Sehnenscheiden, Unfallbedingt (Bluterguss, Vernarbungen, Infektion), hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft und Menopause, Stoffwechselerkrankungen (Gicht, Diabetes mellitus), Schilddrüsenfunktionsstörungen.

Krankheitssymptome: prallelastische, runde, gut verschiebliche Schwellung im Handgelenksbereich, Beschwerden bei Haltearbeit der Hand, Schmerzausstrahlung in den Unterarm, Schwierigkeiten bei Fein- und Spitzgriff.

Therapie-Ziele:

1. Schmerzlinderung, bzw. -beseitigung
2. Verhinderung der Zunahme des Ganglions
3. Beseitigung der Ursachen der Fehlbelastung

Reduktion und Vermeidung von Überanstrengung und Fehlbelastung im Alltagsleben, Beruf und Sport. Weitere Maßnahmen sind: sterile **Punktion** und Herausziehen des viskösen Ganglien-Inhaltes. **Injektion von Steroiden** zur Abschwellung des Bindegewebes. Kurzfristige Ruhigstellung mittels **Unterarmschiene**. Tragen einer **elastischen Handgelenksbandage** bei Belastung.



Bildquelle: Frank Netter, Thieme Verlag

Prognose: Der Verlauf der Erkrankung ist meist günstig. Nur in seltenen Fällen ist jedoch eine **Operation** (Entfernung des gesamten Handgelenksganglions mit Verschluss der Ganglionbasis zum Handgelenk und Naht) notwendig. Prinzipiell kommen ambulante, offene Verfahren zur Anwendung. Rezidive können auftreten.