



HAND UND ARM

Die Hand ist dadurch charakteristisch, dass sich da eine große Menge von Gelenkverbindungen befindet, also winzige Gelenke, die den Bestandteil von Handgelenk und Fingern bilden. Falls es zur Überlastung dieser Gelenke kommt, zusammen mit mangelhafter Funktion der einzelnen Muskeln, die sich daran fixieren – es handelt sich vor allem um Muskeln des Unterarms – kann man sowie kleine arthrotische sowie auch entzündliche Änderungen aufweisen. Man bemüht sich vor allem darum, alle Muskeln des Unterarms richtig durchzustrecken, aber auch korrekt zu stärken und in ihrer richtigen Funktion zu halten. Wenn man dies erzielt, kann auch das richtige Funktionieren der im Handgelenk verlaufenden Nerven gesichert werden. Das heißt vor allem im sog. Karpaltunnel, der durch ungenügende Funktion überlastet wird und man dann neurologische Probleme hat. Das weitere wichtige Gelenk ist das Ellbogengelenk, wo meistens Überlastung im Bereich der Bänder vorkommt. Man spricht über den sog. Tennisellbogen oder Speer-Ellbogen, das sind entzündliche Änderungen dieser Bänder. Die Vorbeuge der Probleme in diesem Bereich kann durch richtige Muskelfunktion gesichert werden.