

Samuel Kreitmeir

KARPALTUNNEL SYNDROM

Ein Leitfaden

zur Selbsthilfe

TW

© des Titels »Karpaltunnelsyndrom« von Samuel Kreitmeir (ISBN 978-3-949966-02-6)
© 2023 by TW/Trainingsworld.com, ein Imprint der bodyLIFE Medien GmbH
Nähere Informationen unter: <https://bodylife-medien.com>

Inhalt

Vorwort	6
Danksagung	9

1

Das Karpaltunnelsyndrom 11

1.1 Definition	12
1.2 Anatomie des menschlichen Nervensystems	13
1.3 Anatomischer Verlauf des Mittelarmnervs mit möglichen Engstellen	15

2

Ursachen 23

2.1 Idiopathisches Karpaltunnelsyndrom	24
2.2 Wachstum, Haltung und Statik	25
2.3 Zusammenhang des KTS mit der modernen Lebensweise (Haltung, Ernährung, Atmung, Stress) ..	29
2.4 Schwellungszustände verursacht durch berufliche oder sportliche Aktivitäten	32
2.5 Verletzungen	33
2.6 Raumforderung durch Lipome, Ganglien und Osteophyten	41
2.7 Stoffwechsel und hormonelle Faktoren	44
2.8 Schwangerschaft	45
2.9 Rheumatologische Erkrankungen	47
2.10 Anatomische Engstelle im Karpaltunnel	48

3 Differentialdiagnosen 51

3.1 Pronator-Teres-Syndrom	52
3.2 Thoracic-Outlet- und Thoracic-Inlet-Syndrom durch Engstellen an den Skalenuslücken	53
3.3 Zervikale Radikulopathie an der Halswirbelsäule	54
3.4 Engstelle zwischen der ersten Rippe und dem Schlüsselbein	56
3.5 Problematiken anderer peripherer Armnerven	57
3.6 Polyneuropathie	59

4 Behandlung 61

4.1 Notwendigkeit einer Behandlung	62
4.2 Medikamentöse Behandlung	66
4.3 Schiene	68
4.4 Operation	69
4.5 Physiotherapie	73
4.6 Osteopathie	75
4.7 Akupunktur	77
4.8 Wärme- und Kältetherapie	79
4.9 Ernährung und Nahrungsergänzung	84

5 Übungen 89

Teil 1: Vorbereitende Übungen	92
Teil 2: Gezielte Mobilisation für die Handgelenke und die Unterarmmuskulatur	106
Teil 3: Eigenmassage mit Hilfsmitteln	111
Teil 4: Nervengleitübungen	118
Teil 5: Abschließende Dehnung	124
Anmerkungen	126
Über den Autor	128