

7 Liebe Leserinnen und Leser

9 Was Ihre Hände leisten

10 Das Allroundgenie

11 Knochen und Gelenke

16 Muskeln und Sehnen

18 Nerven der Hand

22 Haut

29 Wenn Hände schmerzen

30 Die häufigsten Erkrankungen

31 Karpaltunnelsyndrom – wenn Finger einschlafen

31 Was ist ein Karpaltunnelsyndrom?

31 Was sind die typischen Symptome?

32 Welche Ursachen kann ein Karpaltunnelsyndrom haben?

32 Wie wird die Diagnose gestellt?

33 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

35 Wann sollte man ein Karpaltunnelsyndrom operieren?

35 Wie wird die Operation durchgeführt?

36 Wann kann man die Hand wieder benutzen?

38 Schnappfinger

38 Was ist ein Schnappfinger?

38 Was sind die typischen Symptome?

39 Welche Ursachen kann ein Schnappfinger haben?

39 Wie wird die Diagnose gestellt?

39 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

41 Wann sollte man einen Schnappfinger operieren?

41 Wie wird die Operation durchgeführt?

41 Wann kann man die Hand wieder benutzen?

42 Arthrose

42 Was ist Arthrose? Und was kann man dagegen tun?

43 Was sind die typischen Symptome?

43 Was genau passiert im Knorpel?

45 Welche Ursachen kann Arthrose haben?

47 Wie wird die Diagnose gestellt?

47 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

48 Arthrose in den Fingergelenken

50 Arthrose im Daumensattelgelenk – Rhizarthrose

54 Handgelenksarthrose

55 Was kann man noch gegen Arthrose tun?

61 Operationen bei Arthrose

68 Ganglion – Überbein

68 Was ist ein Ganglion?

68 Was sind die typischen Symptome?

68 Welche Ursachen kann ein Ganglion haben?

68 Wie wird die Diagnose gestellt?

69 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

71 Sehnenscheidenentzündung – Tendovaginitis

71 Was ist eine Sehnenscheidenentzündung?

72 Was sind die typischen Symptome?

72 Welche Ursachen kann die Entzündung haben?

72 Wie wird die Diagnose gestellt?

73 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

74 Wann sollte man operieren?

76 Dupuytren'sche Kontraktur

76 Was ist eine Dupuytren'sche Kontraktur?

76 Was sind die typischen Symptome?

77 Welche Ursachen kann die Kontraktur haben?

78 Wie wird die Diagnose gestellt?

78 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

79 Wann sollte man operieren?

- 83 Speichenbruch – distale Radiusfraktur**
- 83 Was ist eine distale Radiusfraktur?
 - 83 Was sind die typischen Symptome?
 - 83 Wie wird die Diagnose gestellt?
 - 84 Wann wird die Fraktur mit einem Gips behandelt?
 - 84 Wann sollte man eine Radiusfraktur operieren?
 - 85 Wann kann man die Hand wieder benutzen?
 - 85 Was geschieht nach der Operation / dem Gips?
- 92 Tennisarm und Golferarm**
- 92 Was ist ein Tennisarm?
 - 92 Wo liegt der Unterschied zwischen Tennis- und Golferarm?
 - 92 Was sind die typischen Symptome?
 - 93 Welche Ursachen kann ein Tennis- oder Golferarm haben?
 - 94 Wie wird die Diagnose gestellt?
 - 94 Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
 - 97 Was sonst noch angeboten wird – Spritzen und Co
 - 97 Wann sollte man einen Tennisarm operieren?
- 99 Vorsicht! Verletzungen mit Folgen**
- 100 **Gefahren für Ihre Hand**
 - 100 Nietnägel und Insektenstiche – wie ein Panaritium entsteht
 - 102 Die Avocado-Hand – gefährliche Schnitte
 - 102 Bisse von Hund, Katze und Mensch
 - 103 Computerarbeit
 - 105 Smartphones
- 109 Training für starke Hände**
- 110 Haltung – was hat sie mit den Armen zu tun?**
- 110 Aufbau der Übungen
- 150 Therapien, die Sie unterstützen**
- 150 Wärme und Kälte
 - 152 Blutegel
 - 154 Osteopathie
 - 155 Ultraschall
 - 156 Ernährung – die Gelenke essen mit
 - 159 Tape
 - 159 Schienen, Orthesen & Co
 - 160 Flossing & Co – was tun bei geschwollenen Fingern?
- 164 Service**
- 164 Literatur**
- 166 Stichwortverzeichnis**