



Rhizarthrose

Definition

Rhizarthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung des **Daumensattelgelenks (Articulatio carpometacarpalis I)**, häufig durch Überlastung, genetische Prädisposition oder hormonelle Einflüsse bedingt.

1. Aufklärung & Alltagsanpassung

- Vermeidung schmerzhafter Überkopfarbeiten, Quetsch- oder Drehbewegungen
- Hilfsmittel einsetzen (z. B. Spezialöffner, ergonomisches Besteck)
- Orthesen zur Ruhigstellung & Gelenkzentrierung

2. Medikamentöse Schmerztherapie

Medikament	Wirkung	Anwendung
NSAR (Ibuprofen, Diclofenac)	Schmerz- & Entzündungshemmung	Oral oder als Gel
Paracetamol	Alternative bei NSAR-Unverträglichkeit	Kurzfristig
Capsaicin-Creme	Lokale Schmerzlinderung	3–4× täglich einreiben

3. Eigenübungen zur Mobilisierung & Kräftigung

Mobilisation (täglich)

1. Daumenkreisen

Den Daumen in kleinen Kreisen bewegen, 10× im Uhrzeigersinn und 10× gegen den Uhrzeigersinn

2. „O“-Übung (Opposition)

Daumenspitze nacheinander zur Spitze von Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger führen (je 5×)

Kräftigung (3–5× pro Woche)

3. Gummiband-Abspreizen

Gummiband um Daumen & Zeigefinger legen, Daumen vorsichtig abspreizen – 3 × 10 Wiederholungen

4. Knetball-Training

Knetball leicht zusammendrücken (nicht maximal!) – 3 × 15 Sek. halten

5. Papierreißen

Ein Stück Zeitungspapier mit Daumen & Zeigefinger zerreißen – fördert feine Greifkraft

4. Orthopädische Hilfen & Ergotherapie

- **Daumenorthese** (z. B. RhizoLoc, Soft-Orthese):
 - tagsüber bei Belastung
 - nachts zur Ruhigstellung bei starken Beschwerden
 - **Ergotherapie:**
 - Gelenkschutztraining
 - Alltagstraining (z. B. Öffnen von Flaschen, Schreiben)
-

5. TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)

- **Wirkung:** Schmerzhemmung durch Reizstrom (Gate-Control-Theorie)
 - **Anwendung:** 20–30 Minuten täglich, 3–5× pro Woche
 - **Platzierung:** 1 Elektrode am Daumenballen, 1 auf dem Handrücken
-

6. Injektionstherapie (Ergänzend bei Versagen der Basismaßnahmen)

◇ Hyaluronsäure-Injektion

- **Wirkung:** Gelenkschmierung, entzündungshemmend
- **Anzahl:** 1–3 Injektionen im Abstand von 1–2 Wochen
- **Wirkeintritt:** Nach wenigen Tagen bis Wochen

◇ PRP (Platelet-Rich Plasma)

- **Wirkung:** Zellregeneration durch körpereigene Wachstumsfaktoren
- **Ablauf:** Eigenblutentnahme → Zentrifuge → Injektion ins Gelenk
- **Häufigkeit:** 1–3 Sitzungen in 4–6 Wochen Abstand
- **Wissenschaftlicher Status:** Vielversprechend, aber teils off-label

Beide Methoden können **sonografisch kontrolliert** appliziert werden.

7. Weitere ergänzende Maßnahmen

Methode	Wirkung	Hinweise
Kältepackungen	Schmerzlinderung bei akuter Entzündung	10–15 Min. lokal
Akupunktur	Schmerzlinderung, vor allem bei chronischen Schmerzen	6–10 Sitzungen

Beispiel-Therapieplan (1. Monat)

Woche	Maßnahmen
1	Aufklärung, NSAR lokal + Oral, Daumenorthese, Mobilisation
2	Beginn Eigenübungen, Ergotherapie, evtl. TENS
3	Kräftigungsübungen, bei Bedarf erste Hyaluronsäureinjektion
4	Fortschritt kontrollieren, Injektion (2), ggf. PRP-Planung

Wann ist eine Operation indiziert?

- Versagen konservativer Maßnahmen ≥ 6 Monate
- Massive Funktionseinschränkung oder Ruheschmerz
- Radiologisch fortgeschrittene Arthrose

