



### Fallbeispiel:

Eine 34-jährige Frau litt an anhaltenden Schmerzen am linken Handgelenk sowie an einer gräulich blasse Verfärbung der Haut.

Unsere Muskelsehnen müssen eine immense Zugkraft standhalten. Damit sie mit möglichst wenig Reibung ineinander gleiten können, sind die Sehnen von einer Gleitschicht, die Sehnenscheide, umgeben. Bei Überbelastung durch repetitive Bewegung oder bei chronischer Fehlstellung werden einzelne Sehnen überbeansprucht, wodurch die Sehnenscheiden sich entzünden. Es kommt zu Schwellungen, Rötungen und Schmerzen. Die entzündeten Sehnenscheiden verlieren ihre Funktion und durch die zusätzliche Schwellung kommt es zu noch mehr Abnutzung. Eine Prädilektionsstelle für die Sehnenscheidenentzündung ist das dorsale Handgelenk. Hier verlaufen mehrere Handstreckmuskelsehnen durch ein schmales Sehnenfach, wodurch starke Reibungen zustande kommen. Die häufigste Ursache heutzutage ist das lange Arbeiten vor dem Computer. Durch die ständig fixierte Handhaltung über die Tastatur kommt es zur chronischen Entzündung der Sehnenscheiden und die damit verbundene Funktionseinschränkung.



Eine 34-jährige Patientin meldete sich bei uns aufgrund anhaltender Schmerzen im linken Handgelenk. Die Schmerzen sind vom Charakter her brennend und verstärkt durch Bewegungen im Handgelenk. Hinzu kamen mit der Zeit Empfindungsstörung im Bereich des Handrücken sowie eine gräulich blasse Verfärbung der Haut. Die Patientin ist beruflich als Journalistin tätig und arbeitet hauptsächlich mit dem Computer.

### Anamnese:

Durch die Beschwerden war sie in ihrer beruflichen Tätigkeit stark eingeschränkt und suchte deshalb Hilfe bei einem Rheumatologen. Dieser stellte die Diagnose einer Sehnenscheidenentzündung und empfahl ihr eine lokale Behandlung mit Kortisonsalbe und oralen Schmerzmitteln. Die Schmerzen wurden durch die Schmerzmitteltherapie unterdrückt, jedoch wurde die Patientin abhängig davon, denn ohne die Medikamente waren die Schmerzen unverträglich. Die Sensibilitätsstörung und die Hautverfärbung wurden unter der Kortison Therapie nicht besser. Sie suchte deshalb Hilfe bei uns.

## Diagnose und Behandlung:

---

Auch in der chinesischen Medizin erklärt man sich die Krankheitsentstehung der Sehnenscheidenentzündung durch die Überbelastung. Jedoch ist man der Meinung, dass die Entzündung zu einer Stauung des Qi- und Blutflusses führt, welches wiederum für die Sensibilitätsstörung und Durchblutungsstörung der Haut verantwortlich ist.

Damit es zur Heilung kommt, muss die Blockade im entzündeten Bereich gelöst werden. Dazu verwendet man in der chinesischen Medizin die Akupunktur, wobei man bestimmte Meridianpunkte durch Nadeln stimuliert und so den Qi- und Blutfluss wieder bannt. Weil die meisten Sehnenscheidenentzündungen eine chronische Ursache haben, hat sich die Blockade sich schon in der Tiefe des Gewebes verfestigt. Damit die Wirkung der Akupunktur bis in die Tiefe eindringen kann, wird zusätzlich Moxibustion mit Moxa durchgeführt. Moxa sind getrocknete Beifussfasern eingeweicht in ätherischen Ölen. Sie werden an der freien Spitze der Akupunkturnadel verglimmt. Die daraus entstandene Hitze wird über die Nadel an die Meridianpunkte weitergeleitet und verstärkt die stimulierende Wirkung.

## Therapieverlauf:

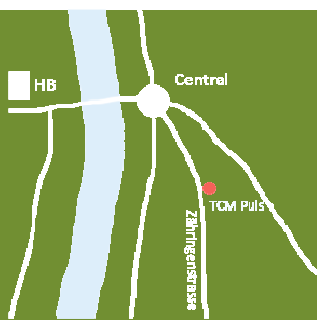
---

Die Patientin wurde zu Beginn dreimal wöchentlich mit Akupunktur und Moxa behandelt und danach einmal wöchentlich. Nach bereits zehn Sitzungen wurde sie schmerzfrei. Sie konnte das Schmerzmittel absetzen. Die gräulich blasse Hautfarbe wandelte sich wieder in eine gesunde und rosige Hautfarbe welches als Zeichen von verbesserter Durchblutungen entstand. Nur die Sensibilitätsstörung blieb hartnäckig bis auch diese nach zwei weiteren Sitzungen verschwand. Die Patientin konnte nach zwei Wochen wieder allmählich ihre Arbeit aufnehmen. Sie bekam einige bewundernde Blicke von ihren Mitarbeitern, welche ebenfalls die gleichen Beschwerden durchgemacht hatten. Niemand konnte glauben wie schnell sich das Handgelenk der Patientin erholt hat bis die Frau ihnen die Vorzüge die der Behandlungsformen Akupunktur und Moxa erklärte.

## Tipps:

---

- Eine Tastatur mit Gelenkaufklappe entlastet die Handgelenke
- Häufige Pausen bei langen monotonen Arbeiten eingelegt
- Wenn möglich sollten immer wiederkehrende Bewegungsabläufe vermieden werden.



**TCM Puls GmbH**  
Zähringerstrasse 32  
8001 Zürich  
Tel. 044 543 50 10  
info@tcmpuls.ch  
www.tcmpuls.ch  
10 Gehmin. vom HB



Unser Spezialistin **Frau Yonghong Fan** weist eine mehr als 20-jährige Erfahrung in der TCM auf. Sie arbeitet bereits 10 Jahre als praktizierende TCM-Fachärztin in der Schweiz und ist kassenanerkannt. (ZSR-Nr. U168661)