

**Praxis für
Craniosacral Therapie und
Funktionelle Osteopathie
Integration (FOI)**



Newsletter - Ausgabe März 2017

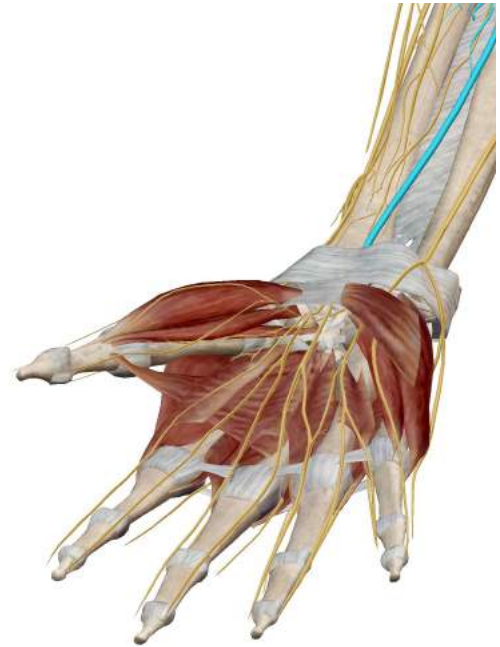


Kribbeln, Einschlafen und Taubheitsgefühl in den Fingern / Händen

**Parästhesien, Carpaltunnelsyndrom,
Einschlafen der Finger, eingeschlafene
Hände am Morgen, Missempfindungen
an den Händen.**

**Fühlen sich die Hände längere Zeit wie
abgestorben an, ist das für viele
beängstigend.**





Kribbeln, Einschlafen und Taubheitsgefühl in den Fingern / Händen

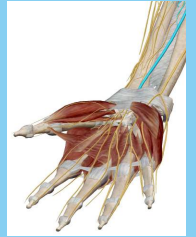
Wie fühlen sich Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Fingern an?

Am häufigsten wacht man morgens mit "eingeschlafenen" Händen auf. Die Empfindung vergeht gewöhnlich, wenn man die Hände eine Zeit lang bewegt hat. Fühlen sich die Hände längere Zeit wie abgestorben an, ist das für viele beängstigend.

Missempfindungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühl, Pelzigkeit, "wie 1000 Nadeln", gibt es aber auch als Dauerempfindung, die Tag und Nacht anhält und sich auch durch Bewegen nicht abschütteln lässt. Es können alle Finger betroffen sein oder aber nur einzelne. Besonders unangenehm sind diese Empfindungsstörungen, wenn man bei der Arbeit auf das "Feingefühl" in den Fingerspitzen angewiesen ist. Manchmal erstreckt sich die Empfindungsstörung bis in den Unterarm.

Ursache

Finger/Hand



In der Orthopädie und Neurologie nennt man diese Art von Missempfindungen in den Fingern/Händen Parästhesien. Meist wird angenommen, dass sie von der Wirbelsäule her kommen. Es ist jedoch nur eine Möglichkeit von Vielen.

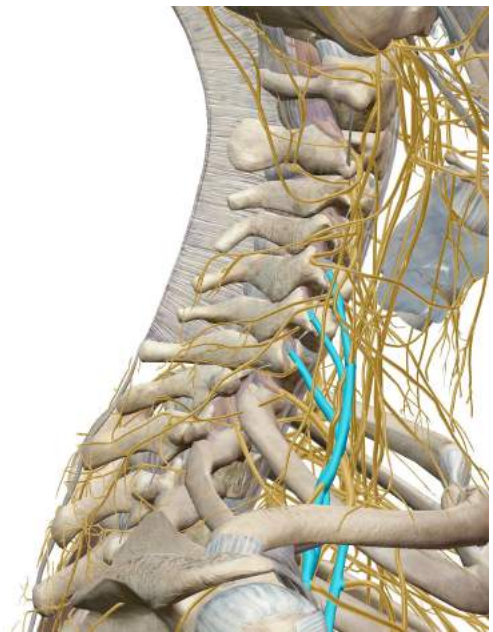
Mögliche Ursachen

Nackenmuskulatur

Die Nackenmuskulatur und/oder das Bindegewebe bzw. Faszien auf dem Nacken sind so verspannt, dass sie die Halswirbel und einen Armnerv zusammenquetschen (seltenster Fall)

Scaleni Muskeln

Verspannte Scaleni-Muskeln, die sich seitlich am Hals befinden und/oder ein verspannter kleiner Brustmuskel, der sich vorn an der Schulter befindet, quetschen Nerven, die in den Arm gehen (häufiger Fall)



Türkis > Armnerv



Türkis > Armnerv

Ursache



Karpaltunnelsyndrom

Der Karpaltunnel ist verspannt und zusammen gezogen und drückt auf den Medianusnerv (seltener Fall). Der Karpaltunnel ist ein bindegewebiges Querband über den Handwurzelknochen, unter dem die Sehnen der Fingerbeuger zusammen mit dem Medianusnerv hindurch laufen. Der Medianusnerv ist für den Daumen, den Zeigefinger und den Mittelfinger zuständig.

Wird der Nerv durch einen zusammengezogenen Karpaltunnel stark gepresst, können Schmerzen und/oder Missempfindungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühl in diesen Fingern entstehen. Die übliche medizinische Behandlung besteht in einer Operation zur Weitung des Carpal tunnels. Echte Karpaltunnelsyndrome sind selten.

Bindegewebe

Das Bindegewebe der Haut und Unterhaut an den Händen, Fingern und Armen ist

verspannt. Wenn man von oben beginnend auf der Haut von Arm und Hand entlang streicht, spürt man häufig eine Grenze, ab der es kühler wird.

Man kann sicher sein, dass hier die Verspannung im Bindegewebe / Faszien beginnt. Die Verspannung kann sich bis auf die Schultern vorn oder hinten erstrecken.

Alte Verletzungen, Narben, Brüche

Alte Verletzungen, Narben, Brüche an der Hand, dem Handgelenk- oder dem Unterarm können eine Rolle bei der Verspannung, Verdickung und Verfestigung des Bindegewebes und damit bei der Entstehung von Empfindungsstörungen.

Quelle:

<http://www.koerpertherapie-zentrum.de>

Behandlung

Finger/Hand



Mit der **Craniosacral Therapie**, **Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)** sowie **Myofascial Release** werden folgende Segmente untersucht und wenn nötig behandelt:

- das Bindegewebe, , Faszien, Muskeltonus an Armen und Händen
- die Scalenimuskeln
- die Nackenmuskulatur
- die Hals- und Brustwirbelsäule
- die Narben an all diesen Stellen

Sollte die Untersuchung auf keine dieser Möglichkeiten deuten oder sollte die Behandlung keine Veränderung verursachen, dann empfehlen wir Ihren Arzt aufzusuchen, um eine Diagnose festzulegen.



**Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren
möchten, können Sie sich auf folgender
Web-Seite
<http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>
registrieren.**

**Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail
bodytherapy@bestler-practice.ch entgegen.**

**Herzliche Grüsse
Roseline Bestler**



Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86
5000 Aarau

www.bestler-practice.ch

Tel. 032 510 88 34, Mail bodytherapy@bestler-practice.ch