

03. Juli 2019

RADIOBEITRAG als Text

Sehnenscheidenentzündung: Ursachen, Symptome und Behandlung

Anmoderation:

Überbelastungen und Fehlbeanspruchungen sind die Hauptursachen einer Sehnenscheidenentzündung. Am bekanntesten ist wohl der Mausarm – eine Folge von der Arbeit am Computer, bei der die Sehnen überstrapaziert wurden. Kristin Sporbeck hat bei Dr. Eike Eymers nachgefragt, was bei einer Sehnenscheidenentzündung passiert und was man dagegen tun kann. Eymers ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.04 Minuten

Dr. Eike Eymers:

Bei einer Sehnenscheidenentzündung sind die Sehne und das Gewebe, das die Sehne umhüllt, entzündet. Meist sind die Handgelenke oder, bei Sportlern, auch die Sprunggelenke betroffen. Auslöser sind dauerhafte Belastungen, bei denen Gelenk und Sehne ständig überstrapaziert werden.

Text: erklärt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Anzeichen für eine Sehnenscheidenentzündung sind starke stechende oder ziehende Schmerzen. Der entzündete Bereich kann außerdem gerötet und sehr warm sein.

Dr. Eike Eymers:

Unbehandelt kann eine Sehnenscheidenentzündung chronisch werden. Dabei wird die Sehne knotig und sie verdickt sich. Therapeutisch kommen zusätzlich dann lokale Kortison-Präparate zum Einsatz und in manchen Fällen muss operiert werden.

Text: Dem lässt sich aber vorbeugen. Dafür ist zunächst mal Ruhe wichtig.

Dr. Eike Eymers:

Man sollte die betreffende Sehne und auch Muskelgruppe ruhigstellen, mithilfe einer Bandage oder Schiene. Helfen können auch entzündungshemmende Medikamente. Auf jeden Fall sollte man seine Arbeitsweise verbessern, indem man ergonomische Arbeitsgeräte einsetzt. Außerdem sind Dehnungsübungen sinnvoll.