

Dienstag, 19. März 2024

Ratgeber Spital Limmattal

## Frühlingszeit ist Verletzungszeit

Der Frühling steht vor der Tür. Die Temperaturen steigen und mit ihnen die Freude, wieder mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Beachten Sie bei der Wiederaufnahme Ihrer Outdoor-Aktivitäten einige wenige Dinge, um vermeidbaren Freizeit-Unfällen vorzubeugen.

### Sportverletzungen der Hände

Da bei vielen Aktivitäten die Hände involviert und exponiert sind, gehören Handverletzungen zu den häufigsten Sportverletzungen. Mit 27 Knochen und über 100 Bändern gibt es an der Hand zahlreiche Strukturen, die in Mitleidenschaft gezogen werden können.

Die ersten frühlingshaften Sonnenstrahlen sind zugleich der Startschuss für die Bewirtschaftung und Wieder-Bepflanzung des eigenen Gartens. Zum Einsatz kommen Gartenschere, Laubsägen und Rasenmäher. Trotz grosser Vorsicht kann es hierbei schnell zu einem Missgeschick kommen, was Verletzungen im Bereich der Hände zur Folge haben kann. Deshalb ist insbesondere beim Einsatz von motorisierten Geräten und im Umfeld von Kindern, auf korrekte Schutzausrüstung und grosse Sorgfalt zu achten.

### Spezialfall «Avocado-Hand»

Ein spezielles Gewächs – aus botanischer Sicht eine Beere – wird für seinen Geschmack und die Reichhaltigkeit an ungesättigten Fettsäuren geschätzt, geniesst

unter Handchirurgen jedoch einen zweifelhaften Ruf: die Avocado. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass der Konsum in den letzten Jahren laufend zugenommen hat – parallel dazu ebenso die Anzahl von damit verbundenen Handverletzungen.

In der Literatur hat sich mittlerweile tatsächlich der Begriff «Avocado-Hand» etabliert. In neun von zehn Fällen wird hierbei die (meist nicht dominante) linke Hand durch einen Schnitt oder Stich ernsthaft verletzt, oft durch das Abrutschen eines Messers beim Versuch der Entfernung des glatten Kerns. Durch den Einsatz eines Löffels anstatt eines Messers zur Kern-Entfernung kann diese Gefahr zuverlässig gebannt werden.

### Kleine Verletzungen frühzeitig behandeln lassen

Kommt es trotz Vorsicht zu einer Verletzung, gilt es zunächst Ruhe zu bewahren. Kleine, oberflächliche Wunden oder Stichverletzungen desinfizieren Sie am besten rasch und decken sie mit einem Pflaster oder sterilen Wundverband ab. In den darauffolgenden Tagen ist das Beobachten der Wunde sehr wichtig: Bildet sich eine zunehmende schmerzhafte Rötung, ein von der Wunde ausgehender roter Strich oder kommt es sogar zum Eiterraustritt, besteht die Gefahr einer Entzündung. In diesen Fällen sollte Sie sich frühzeitig in ärztliche Behandlung begeben. Der behandelnde Arzt wird dann entscheiden, ob eine

antibiotische Therapie ausreicht oder eine chirurgische Reinigung der Wunde notwendig ist.

Meistens wird diese Behandlung durch die Ruhigstellung in einer Gipsschiene ergänzt, damit die Keime durch Bewegung nicht entlang der Sehnen weiter verteilt werden. Bei Infektionen an der Hand ist die Zeit ein kritischer Faktor, da zu langes Zuwarten zu einer Ausbreitung der Bakterien, einem grösseren erforderlichen chirurgischen Eingriff und somit einer längeren Rehabilitationsphase führen können.

### Bei grösseren Verletzungen sofort zum Arzt gehen

Falls es zu einer grösseren Verletzung kommt, ist es wichtig, dass Sie aktive Blutungen schnellstmöglich stoppen. Dies erreichen sie idealerweise durch die Auflage von sterilen Kompressen oder Verbänden direkt auf die Wunde. Üben Sie dabei leichten Druck aus. Falls Sie nichts Vergleichbares finden können, verwenden Sie zur Not Tücher oder ein T-Shirt. Begeben Sie sich danach zur nächstgelegenen Notfallstation oder alarmieren Sie den Rettungsdienst. Hier wird Ihre Verletzung durch den behandelnden Handchirurgen begutachtet und mit einer Röntgenuntersuchung abgeklärt, ob die Knochen ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wurden oder Fremdkörper in der Wunde vorhanden sind.

Falls nötig, wird im Anschluss im Operationssaal eine anatomische Struktur nach der



Entfernen eines Avocadokerns: So bitte nicht!

Bild: zvg

anderen wieder repariert. Da die Dimensionen an der Hand sehr klein sind, setzen die operierenden Ärztinnen und Ärzte immer eine Lupenbrille oder das Operationsmikroskop ein.

### Nähen mit Fäden, die dreimal feiner als Haare sind

Die technischen Möglichkeiten haben sich in den vergangenen Jahrzehnten stets weiterentwickelt und ermöglichen heute ein gutes Behandlungsergebnis, oft auch bei schwereren Verletzungen. Nerven und Blutgefässe werden unter Einsatz von sehr dünnen Fäden, mit einem Durchmesser von bis zu 0,02 Millimetern, genäht. Zum Vergleich: Das ist ungefähr dreimal

feiner als ein durchschnittliches europäisches Kopfhaar. Beim Nähen von Sehnen kommen heutzutage spezielle Techniken zum Einsatz, die eine so gute Stabilität erlauben, dass Sie bereits am ersten Tag nach dem Eingriff mit Bewegungsübungen beginnen können. Dies ist sehr wichtig, um Sehnenverklebungen vorzubeugen und ein optimales funktionelles Ergebnis zu erzielen. In dieser Phase ist eine Betreuung durch erfahrene Ergotherapeutinnen und -therapeuten der Schlüssel zum Erfolg.

Gleichermassen zeigt sich bei der Diagnostik und Therapie von Knochenbrüchen zunehmend der technologische Fortschritt: Bei der Erkennung

kommt immer häufiger künstliche Intelligenz zum Einsatz, was die behandelnden Ärztinnen und Ärzte entlastet und zugleich die Genauigkeit verbessert. In der Therapie von Brüchen sind wir nicht mehr «nur» auf den traditionellen Weissgips angewiesen, sondern es kommen zunehmend innovative Materialien, wie zum Beispiel personalisierte Gipsschienen aus dem 3D-Drucker oder aus biologisch abbaubaren Holzpartikeln, zum Einsatz.

Mehr zum Thema Handchirurgie erfahren Sie an der kostenlosen Publikums-Veranstaltung «Gut gehandhabt – Operationen rund um Arm und Hand» mit anschliessendem Apéro. Der Anlass findet am Dienstag, 26. März, um 19 Uhr im Auditorium des Spitals Limmattal statt. Weitere Informationen:

[spital-limmattal.ch/publikumsveranstaltungen](https://spital-limmattal.ch/publikumsveranstaltungen)

**Dr. med. Marco Keller**  
Leitender Arzt Handchirurgie



**Spital Limmattal**  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
T 044 733 21 12  
[spital-limmattal.ch/oth](https://spital-limmattal.ch/oth)  
[oth@spital-limmattal.ch](mailto:oth@spital-limmattal.ch)