

Zur Krone der Schöpfung

Ohne Daumen wäre der Mensch nicht zum heutigen Menschen geworden!

Frau Dr. Herzberg, was wäre der Mensch ohne den Daumen?

Ohne den Daumen, dem kräftigsten der fünf Finger, wäre der Mensch nicht zum heutigen Menschen geworden. Er wäre unfähig, einen Spitzgriff zu machen und könnte seine Hände nur sehr viel eingeschränkter benutzen. Der Daumen hat durch seine andere Beweglichkeit eine Sonderstellung inne. Die Affen (Primaten) können den Daumen nicht opponieren (in Opposition zu den anderen Fingern bringen), sie können ihn lediglich heranziehen. Das gab dem Menschen einen entscheidenden Evolutionsvorsprung, nur so war es möglich, Werkzeuge zu bauen oder das Schreiben zu erlernen. Die Feinmotorik der Hand des Menschen ist im Vergleich zum Tierreich unschlagbar: Neun Einzelmuskeln bewegen den Daumen, das repräsentierende Hirnareal ist im Vergleich zu den Fingern deutlich vergrößert.

Bei welchen Sportarten kommt es zu den meisten Daumenverletzungen?

Im Prinzip bei fast allen Sportarten, prädestiniert sind die Ballsportarten, bei denen die Hände benutzt werden (Handball, Basket- und Volleyball), sowie jene mit Gegnerkontakt (Judo, Ringen, Kickboxen usw.), hier stehen v.a. Verstauchungen und Kapseldehnungen/Prellungen im Vordergrund. Es gibt auch den sog. „Skidaumen“, wenn bei Überspreizung des Daumens bei Stockeinsatz ein ellenseitiges Band reißt oder es zu Frakturen bei Stürzen auf den abgespreizten Daumen kommt.

Wie lässt sich dem vorbeugen?

Bei Ballsportarten werden teils der Daumen und auch die anderen Finger getaped. Bei den anderen Sportarten kann man mit guter Kondition und Technik Stürze vermeiden. Unter Gegnereinwirkung ist das Risiko für Verletzungen von vornherein größer. Mit Schutzeinrichtungen wie

Handgelenkschützern (Inlineskaten) und Handschuhen (Eishockey) kann man sich hier aber „wappnen“.

Ist an dem sog. „SMS Daumen“ eigentlich etwas dran?

Das SMS-Verschicken ist für manche fast schon ein Sport, es gibt sogar einen Weltrekord (160 Zeichen in 43,24 Sekunden). Mögliche Folge eines so fleißigen Übens ist eine Entzündung der Sehnen der an der Daumenbewegung beteiligten Muskeln. Auch das Bedienen eines I-Pods kann dazu führen.

Wie sieht die Behandlung aus?

Erste Behandlungsdevise: Solch einseitige Bewegungsabläufe vermeiden! Dann folgen klassische Behandlungsmethoden wie Kälte, Elektrotherapie, entzündliche Salben und Medikamente, ruhigstellende Schienen (Gips), bis hin zur lokalen Injektion (Cortison). Bei chronischen und therapieresistenten Fällen auch



Dr. Sonja Herzberg, Chefarztin des Reha-Zentrum Ingolstadt

einmal eine Operation. Frakturen mit Gelenkbeteiligung werden meist operiert, das Seitenband beim Skidaumen sollte bei größerer Instabilität im Daumengrundgelenk auch operiert werden. Danach sind intensive physikalische und ergotherapeutische Maßnahmen notwendig, um ein Verkleben der Sehnenscheide zu verhindern und die Kraft und Beweglichkeit wieder vollständig herzustellen. Also immer daran denken: Der Daumen hat aus uns mit das gemacht, was wir heute sind!