

Ganglionzysten an den Handgelenken sind meist harmlos, können aber auch schmerzhaft und bei der Bewegung hinderlich sein oder ästhetisch stören. Die beste Behandlungsmethode kann nach genauer Diagnosestellung durch einen Handexperten gefunden werden. Mit der richtigen Therapie können ein Ganglion und die Beschwerden in den meisten Fällen dauerhaft beseitigt und damit eine normale Handfunktion ohne Beeinträchtigung wiederhergestellt werden.

Eine Initiative der DGH

Im Rahmen ihrer Patienten-Informationskampagne „Deine Hand verdient Experten!“ hat die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie (DGH) bereits 2018 den „Tag der Hand“ ins Leben gerufen.

Er findet jährlich am ersten März statt. Am „Tag der Hand“ laden niedergelassene Ärzte und Kliniken deutschlandweit zu Informationsveranstaltungen und Aktionen für Patienten und Interessierte ein. Der Aktionstag soll ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig die Hände sind. Er soll über Erkrankungen und Verletzungen aufklären und über das Leistungsangebot von Handchirurgen informieren.



Weitere Informationen zu Hand-erkrankungen und Handchirurgie erhalten Sie unter:

www.handexperten.com

Ganglionzysten an der Hand

Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie e. V.



Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie e.V.
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Deine **HAND**
verdient **EXPERTEN!**



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Ganglionzysten werden auch Überbeine genannt und sind harmlose, mit Flüssigkeit gefüllte Schwellungen, die oft an den Hand- und Fingergelenken auftreten. Diese Schwellungen können sich sowohl weich als auch knochenhart anfühlen. Sie treten in unterschiedlichen Größen auf und können manchmal auch durch mehr oder weniger Belastung ihre Größe verändern. Obwohl sie ungefährlich sind, können die Schwellungen manchmal Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen oder ästhetisch stören.

*Ihre Deutsche Gesellschaft
für Handchirurgie e.V.*

Ursachen und Entstehung

Warum Ganglionzysten genau entstehen, ist nicht vollständig geklärt. Man vermutet, dass wiederholte Belastungen oder kleine Verletzungen an Sehnen und Gelenken eine Rolle spielen, am Handgelenk kann auch eine Schwäche der Bänder verantwortlich sein.

Wer ist betroffen?

Ganglionzysten treten u.a. bei jungen Erwachsenen häufig spontan auf und sind bei Frauen häufiger als bei Männern. Speziell in höherem Lebensalter kann ein Verschleiss einzelner Gelenke (Arthrose) die Ursache für Ganglien sein.

Diagnose

Ihr Handexperte kann eine Ganglionzyste häufig allein durch die körperliche Untersuchung und die Krankengeschichte feststellen.

Wo treten sie am häufigsten auf?

Es gibt besonders typische Stellen an denen die Ganglien auftreten, so z.B. an der Beuge- und an der Streckseite des Handgelenkes, an der Streckseite der Fingerendgelenke (häufig durch eine Arthrose verursacht) oder auch an der Innenseite der Fingergrundgelenke (Ringbandganglien). Bildgebende Untersuchungsverfahren wie Ultraschall oder Magnetresonanztomographie (MRT) können helfen, die Zyste genauer zu untersuchen und andere Ursachen für die Schwellung auszuschließen.

Behandlungsmöglichkeiten

Ob und wie ein Ganglion behandelt werden sollte, hängt von den Symptomen und der Größe der Zyste ab. Ganglionzysten verschwinden nicht selten ganz ohne Behandlung, so dass ein abwartendes und beobachtendes Vorgehen gerade in der ersten Zeit nach dem Bemerkten der Schwellung gerechtfertigt ist. Die Flüssigkeit kann auch mit einer Spritze aus der Zyste abgezogen werden, um sie zu verkleinern, wobei aber von einer sehr hohen Rückfallrate von 50-80% auszugehen ist.

Ist eine OP sinnvoll?

Wenn das Ganglion Schmerzen verursacht, die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist, oder die Zyste ästhetisch stört, kann eine Operation helfen. Dabei wird die Zyste in einem kurzen operativen Eingriff entfernt. Eine chirurgische Behandlung, die am Handgelenk in einigen Fällen auch arthroskopisch, d. h. minimalinvasiv vorgenommen werden kann, hat sich mit einer Rückfallrate von 5-10% als die effektivste Methode bewährt.

