



Fingerarthrose

Der Gelenkverschleiß tritt nach dem 40. Lebensjahr auf in den Fingerendgelenken (Heberden) und in den Fingermittelgelenken (Bouchard). Besonders schwerwiegend ist die Arthrose in den Daumensattelgelenken (Rhizarthrose). Der Daumen nimmt bei der Funktionsfähigkeit der Hand eine Sonderstellung ein. Beim Greifen und Halten ist er unerlässlich. Die Auswirkungen der Rhizarthrose im Alltag sind ausgesprochen hinderlich - sei es beim Öffnen von Dosen, bei Handarbeiten, beim Aufschließen von Türen oder beim Musizieren. Die Entzündung (Arthritis) ist eine Folge des Knorpelverschleißes. Knorpel vermindert die Reibung der Knochen aufeinander und ist sehr empfindlich. Denn das Knorpelgewebe wird nicht von Blutgefäßen durchzogen, sondern bekommt seine lebenswichtigen Nährstoffe von der Gelenkflüssigkeit. Diese wird von der Gelenkinnenhaut gebildet, durchspült den Knorpel bei jeder Bewegung, versorgt ihn so mit Nährstoffen und entsorgt seine Abbauprodukte. Wenn die Gelenkflüssigkeit fehlt, vermindert sich die Gleitwirkung des Knorpels und es reibt Knochen auf Knochen. Das ist die Ursache für die heftigen und anhaltenden Schmerzen. **Symptome der Fingerarthrose** sind dann Schmerzen, Überwärmung, Schwellung, Rötung und Funktionseinbußen.

Offt verläuft die Erkrankung schubweise

Zunächst macht sich das Leiden durch weiche bis harte Knötchen seitlich an den Fingerendgelenken bemerkbar (Heberdenknoten). Wenn die Knoten sich entzünden, bereiten sie Ihnen erhebliche Schmerzen. Die Fingergelenke schwellen stark an. Mit zunehmender Krankheitsdauer kommt es zu Bewegungseinschränkungen. Oft lassen sich die Finger dann nicht mehr richtig strecken. Mit der Zeit kommt es zu Gelenkverformungen. Manchmal müssen die Gelenke operiert werden.

Wärme hilft Ihren betroffenen Gelenken

Gegen die Schmerzen helfen entzündungshemmende Medikamente (Ibuprofen). Bei besonders schweren Beschwerden wird Kortison direkt in das betroffene Gelenk gespritzt. Das sollte allerdings nicht zu oft passieren, denn der Knorpel wird dadurch weiter geschädigt.

Bei den physikalischen Maßnahmen hat sich vor allem Wärme bewährt: Bewegen Sie Ihre Hände vor allem morgens in warmem Wasser oder in Rapssamen.

Rapssamentherapie

Fingergelenke mit einer eingeschränkten Beweglichkeit im schmerzhaften und entzündlichen Schub (Arthritis) oder nach Operationen können durch die Rapssamentherapie eine Linderung erlangen. Die Wirkung der Rapssamentherapie zur Mobilisierung von Finger – und Daumengelenken erfolgt durch die freiwerdende wohltuende und schmerzlindernde Wärme. Sie macht die Haut und das Gewebe um die betroffenen Gelenke geschmeidiger. Dies erleichtert die Beweglichkeit.

Rapssamenbad

Die Rapssamen werden in einem geeigneten Gefäß erwärmt - die Größe des Gefäßes ist von den zu behandelnden Körperteilen abhängig. Der Raps selbst hält Temperaturen bis zu 150 °C aus, die Temperatur bei der Anwendung sollte jedoch nicht höher als 40-45 °C. betragen. □Für ein Rapssamenbad der Hand empfehlen wir einen Behälter der Größe einer Auflaufform mit hoher Aufkantung. Für ein Rapssamenhandbad benötigen Sie etwa 2,5 kg = 4 Liter Rapssamen (Bioladen, Reformhaus, **Internet**).

Während des Abkühlens können Sie die Hand in die warmen Rapssamen legen oder bei der Mobilisation die einzelnen Rapskörner greifen.□ Praxistipp zu Mobilisation:□geben Sie ein paar Murmeln in die Rapssamen und sammeln Sie diese heraus. □Beim Einsatz von Mikrowellengeräten zur Erwärmung der Rapssamen könnten die Rapssamen zu schnell erwärmt werden. Sie platzen dann wie Popcorn auf und sind unbrauchbar.

Qualität der Rapssamen

Es gibt keine Qualitätsnormen für Rapssamen, daher sind Sie auf die Aussagen der Firmen angewiesen. Es werden Rapssamen mit 99,9 %iger Reinheit aus kontrolliert biologischem Anbau empfohlen. Hier können Sie zum einen sicher sein, dass keine größeren lebendigen „Bewohner“ enthalten sind und zum anderen muss im biologischem Anbau auf den Einsatz von Pestiziden verzichtet werden.

Die Rapssamen selbst – sofern unbeschädigt – sind über Jahre haltbar, wenn sie an einem dunklen, mäßig temperierten Ort gelagert werden.