

# Schlafraubendes Ameisenlaufen

Nicht wenige Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Taubheitsgefühlen und Schmerzen in Händen und Armen, dem sogenannten Carpal-Tunnel-Syndrom. Aufgepasst: Eine Operation ist nicht nötig.

**M**eris Schläfle war im 8. Monat schwanger, als sie tagsüber plötzlich ein schmerzhaftes Ziehen in den Armen verspürte. Nachts wachte sie mit Taubheitsgefühlen und Muskelkrämpfen in Armen und Händen auf. «Nach einer Woche waren die Schmerzen so schlimm, dass ich mitten in der Nacht aufstehen und herumlaufen musste», erinnert sich die 35-Jährige. Eine halbe Stunde später konnte sie wieder ins Bett, doch oft wiederholte sich das Szenario bis zu drei Mal pro Nacht.

Ähnliches erlebte Bernadette Kohler. Das nächtliche Aufwachen wegen kribbelnden und schmerzenden Händen begann bei ihr jedoch bereits im 6. Schwangerschaftsmonat. Der Gynäkologe verordnete orthopädische Schienen, mit denen sie die Handgelenke nachts ruhig stellen konnte. Doch das half wenig. «Nach einigen Wochen hatte ich in den Fingerspitzen auch tagsüber kein Gefühl mehr, ich glaubte, meine Finger würden absterben», erzählt Bernadette Kohler. Sie suchte einen Neurologen auf, dieser riet ihr zu einem handchirurgischen Eingriff.

«Zwei bis zehn Prozent aller werdenden Mütter leiden unter einem CTS, dem sogenannten Carpal-Tunnel-Syndrom», sagt Nicole Ochsenbein, Oberärztin an der Klinik für Geburtshilfe des Univer-

sitätsspitals Zürich (USZ). «Besonders häufig sind die Beschwerden im letzten Drittel der Schwangerschaft.» Grund: Viele schwangere Frauen lagern infolge hormoneller Veränderungen vermehrt Flüssigkeit im Gewebe ein. Das kann dazu führen, dass sich der Karpaltunnel im Handwurzelbereich verengt und der Hand-Mittelnerv, der durch diesen Kanal führt, eingeklemmt wird. Typische CTS-Beschwerden sind Gefühlsstörungen und Schmerzen in der betroffenen Hand. Die Symptome treten besonders nachts auf, weil dann das Handgelenk meist lange in Beugstellung ist, wodurch der Karpaltunnel zusätzlich eingengt wird. Wird ein CTS nicht behandelt, kann es im sehr fortgeschrittenen Stadium zu bleibenden Sensibilitätsstörungen und einer Rückbildung der Daumenmuskulatur kommen.

Trotz solcher Prognosen konnte sich Bernadette Kohler nicht dazu durchringen, ihre Handgelenke operieren zu lassen, obwohl dank moderner Narkoseverfahren das

Operationsrisiko für die Mutter und das ungeborene Kind vertretbar sei, wie Spezialisten betonten. «Bloss: Wie hätte ich mein Kind nach der Geburt gewickelt und getragen?», gibt sie zu bedenken. Auf der Suche nach anderen Behand-

lungsmöglichkeiten rief sie die Frauenklinik des Universitätsspitals Zürich an – und hatte Glück. Anne Stocker, Hebamme und

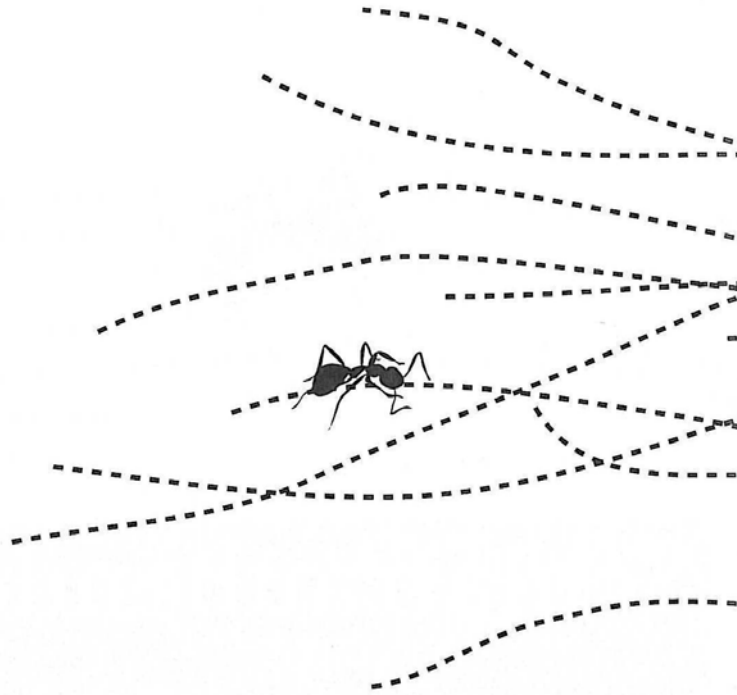
Therapeutin für manuelle Lymphdrainage, der Bernadette Kohler ihre Beschwerden schilderte, behandelt schwangere Frauen mit CTS seit längerer Zeit erfolgreich mit der sanften Massagetechnik. Unterdessen hat das USZ eine Studie begonnen, bei der die Wirksamkeit von manueller Lymphdrainage bei eben diesen Patientinnen untersucht wird (siehe Box). Bereits jetzt ist für die Gynäkologin Nicole Ochsenbein klar: «Aufgrund der deutlichen Linderung der Symptome durch die Therapie raten wir

## AKTUELLE STUDIE

An der Frauenklinik des USZ wird untersucht, wie manuelle Lymphdrainage (MLD) bei schwangeren Frauen mit CTS im Vergleich zur Standardtherapie mit der nächtlichen Handgelenksschiene wirkt. Während 5 Wochen erhalten die Probandinnen der MLD-Gruppe zweimal wöchentlich MLD. Zusätzlich tragen sie nachts eine Handgelenksschiene. Eine neurologische Untersuchung vor und nach der Behandlung dokumentiert den Effekt der Therapie. Wer schwanger ist, an einem CTS leidet und an der Studie teilnehmen möchte, kann sich bei Nicole Ochsenbein oder Ruth von Mering melden. **044 255 11 11**  
[nicole.ochsenbein@usz.ch](mailto:nicole.ochsenbein@usz.ch)  
[ruth.vonmering@usz.ch](mailto:ruth.vonmering@usz.ch)

**Abhilfe: Manuelle Lymphdrainage lindert deutlich die Symptome.**

# schwangerschaft



schwangeren Frauen ganz klar von einer Operation ab.» Insbesondere auch, weil sich die Beschwerden in der Regel nach der Schwangerschaft von selbst zurückbilden. «Ein Jahr nach der Geburt leiden nur noch vier Prozent der Patientinnen unter dem CTS», so die Gynäkologin.

Zweimal wöchentlich legte sich Bernadette Kohler nun in der privaten Praxis von Anne Stocker auf die Behandlungsliege. Mit sanften, kreisenden Bewegungen massierte die Therapeutin, beginnend bei den Schultern, Arme, Hände und Finger der Patientin – und arbeitete sich wieder zurück zu den Schultern. Der Lymphfluss wurde angeregt, Stauungen im Karpaltunnel lösten sich. Zusätzlich badete Bernadette Kohler ihre Hände regelmässig in Meersalzwasser. «Die Schmerzen und Taubheitsgefühle nahmen zwar nicht vollständig ab, reduzierten sich aber deutlich, sodass ich nun wieder schlafen konnte», erzählt sie. Und zwei Monate nach der Geburt waren die Beschwerden ganz weg.

Schneller wirkte die Therapie bei Meris Schläfle: «Nach zwei Wochen gings mir schon viel besser. Eine Woche nach der Geburt spürte ich keine Schmerzen mehr.» Dafür hat Lymphdrainage-Spezialistin Stocker eine einfache Erklärung: «Je eher nach Einsetzen der Beschwerden mit der Therapie begonnen wird, desto schneller lindert sie die Symptome.»

Da ein CTS in der nächsten Schwangerschaft häufig noch stärker auftritt, wollte Bernadette Kohler kein Risiko eingehen: Beim zweiten Kind ging sie vom dritten Monat an alle zwei Wochen in die Lymphdrainage, vom achten Monat an wöchentlich. «Ab und zu wachte ich nachts auf, weil die Hände eingeschlafen waren. Die unerträglich starken Schmerzen blieben mir dieses Mal zum Glück erspart.»

**Veronica Bonilla Gurzeler**