



© ueuaphoto / iStock / Getty Images Plus

... ein Überbein?

Es ist kein Fußballer-Bein mit überragenden Fähigkeiten und auch kein merkwürdiger Begriff für den Oberschenkel. Bei einem **Ganglion** stülpt sich eine Gelenkkapsel oder Sehnenscheide aus.

Schauen Sie mal, ich habe hier so einen Knubbel – ein Satz, den Sie von Ihren Kunden bestimmt schon öfter gehört haben. Bekommen Sie dann eine kugelige Erhebung am Handgelenk, Finger, Fußrücken oder in der Kniebeuge gezeigt, handelt es sich möglicherweise um ein

Ganglion, auch Überbein genannt. Dabei füllt sich eine Sehnenscheide oder Gelenkkapsel mit gallertartiger Synovialflüssigkeit, bis es zu einer sichtbaren und spürbaren Erhebung kommt. Durch eine Verbindung in das Gelenk hinein, die an einen Stiel erinnert, dringt Flüssigkeit nach. Trotz der Bezeich-

nung „-bein“ handelt es sich also nicht um Knochen, anders als beispielsweise beim Nasen- oder Schienbein. Ein Ganglion fühlt sich prall-elastisch an, man kann es etwas eindrücken. Diese Weichteilgeschwulst kann grundsätzlich jeder entwickeln, die meisten Betroffenen sind jedoch zwischen 20 und 30 Jahre

alt und in drei von vier Fällen weiblich.

Über die Ursachen ist sich die Wissenschaft noch nicht vollständig im Klaren. Vermutlich hat die Gelenkkapsel einen schwachen Anschnitt und durch zu viel Gelenkflüssigkeit wirkt Druck auf sie ein. Dann können sich die inneren Gelenkhäute durch diese Schwachstelle nach außen stülpen. Als Auslöser kommen Verletzungen und Überlastung in Frage – bei wiederkehrender, falscher Beanspruchung der betroffenen Stelle wie zum Beispiel beim Gitarrespielen, Handarbeiten oder im Beruf entstehen Überbeine häufig. Besonders an den Fingern treten Ganglien auch im Zusammenhang mit der chronischen Reizung durch Arthrose auf. Je nach Größe und Lage bereiten Überbeine keine Probleme, sind leicht unangenehm oder sogar schmerzhaft und störend. Drücken sie auf Nervenbahnen, können Kribbeln und Taubheit folgen. Große Ganglien schränken möglicherweise die Bewegungsfreiheit ein.

Um ein Ganglion zu diagnostizieren, reicht dem geschulten Arzt oft eine Blick- und Tastuntersuchung. Ultraschallbilder festigen den Befund, auch eine Punktion zur Untersuchung des Kapselinhalts ist möglich. Um es von anderen Erkrankungen wie Arthrose, Exostosen oder bösartigen Knochentumoren abzugrenzen, können auch andere bildgebende Verfahren wie Röntgen oder eine Magnetresonanztomografie notwendig sein.

Den Hammer im Werkzeugkasten lassen Früher war es geläufig, Ganglien mit einem schweren Hammer zu zertrümmern. Sie können es sich vorstellen: Dabei nahm nicht nur die Gelenkkapsel gro-

Saltadol® Für alle Fälle.



*Einzige Elektrolytmischung
in 1:1 WHO-Formulierung**



Saltadol® GLUCOSE-ELEKTROLYT-MISCHUNG

- ✓ Zum schnellen Elektrolyt- und Flüssigkeitsausgleich bei Durchfällen
- ✓ Geschmacksneutral und gut trinkbar
- ✓ Für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

WHO empfiehlt:
Orale Rehydratation - Erste Therapiemaßnahme bei Durchfallerkrankungen

* Saltadol® kommt als einzige Glucose-Elektrolyt-Mischung in Deutschland den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1.1. nach (Reduzierte Osmolarität; Na⁺/Glucose 75 / 75 mmol/l, Osmolarität 245 mOsm/l/l), Quelle: WHO Drug Information Vol. 16, No. 2, 2002.

Saltadol® Glucose-Elektrolyt-Mischung. Zum Diätmanagement von Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) bei Durchfallerkrankungen. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Einnahmehinweise: Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht bei schweren Durchfällen anwenden, die länger als 3 Tage dauern. Enthält eine Phenylalaninquelle.
Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

ßen Schaden, die Methode war auch äußerst schmerzhaft. Noch altertümlicher mutet das Zer-schlagen mit der Bibel an – was man da wohl austreiben wollte? Regional ist der Begriff Bibel-zyste für das Überbein noch immer geläufig. Heute setzt man zum Glück darauf, die Ur-sache zu beseitigen – eine be-stimmte, auslösende Bewegung abzustellen, einen Reiz zu ver-meiden. Krankengymnastik verschafft je nach betroffener Region Erleichterung, indem die umliegende Muskulatur gestärkt und das Überbein da-durch entlastet wird. Auch leichte Massagen helfen dabei, die Flüssigkeit aus der Zyste zu-rück in das Gelenk zu drücken. Nur, wenn es sich dadurch nicht bessert und Beschwerden berei-tet oder wenn es ästhetisch stört, entfernt man ein Über-bein operativ – in vielen Fällen kehrt es jedoch zurück. Alternati-v kann man ein Ganglion ent-leeren, indem man mit einer Spritze die Gelenkflüssigkeit aus seinem Inneren absaugt. Rezi-dive sind auch bei dieser Me-thode häufig.

Abhilfe durch Selbstmedi-kation Bereitet das Ganglion Ihrem Kunden Schmerzen, können Sie ihm ein abschwel-lendes und schmerzlinderndes Gel empfehlen: Ibuprofen oder Arnika sind hier geeignete Wirkstoffe. Auch Wärmean-wendungen mit Rotlicht, Cre-mes oder (wenn die betroffene Körperstelle dies zulässt) Pflaster tragen zur Linderung bei, da die Durchblutungssteigerung dem Gelenk zugutekommt. Bes-sern sich die Beschwerden da-durch jedoch nicht, verweisen Sie bitte an einen Arzt. Ich habe auch ein kleines Gang-lion. Es ist vermutlich entstan-den durch die immer gleiche Bewegung beim Entblistern von Tabletten in der Heimversor-gung. Dank einer angepassten Handhaltung ist es wieder ge-schrumpft und stört mich nicht mehr. Ich habe es Kunibert Knubbel getauft – Kunibert und ich werden wohl miteinander alt. ■

*Gesa Van Hecke,
PTA/Redaktionsvolontärin*

NICHT VERWECHSELN...

- + Als Ganglien bezeichnet man auch Zellkörper im peripheren Nervensystem. Beides hat nichts miteinander zu tun. „Ganglion“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Knoten“ – die Nerven-haufen erscheinen bei einer anatomischen Präparation als Verdickung.
- + Mit „Überbein“ kann auch eine spornartige oder höckerige Knochenwucherung (Exo-stose) gemeint sein, bei der sich Knochen-zellen infolge von Druckbelastung oder als gutartige Tumoren übermäßig vermehren. Da der Wortbestandteil „-bein“ etwas Knöchernes meint, ist der Begriff Überbein für Exostosen genau genommen passender als für Ganglien.