Prof. Dr. Erbguth, Präsident und Prof. Dr. Reetz, stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung

„Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.

Die Hirnstiftung auf einen Blick

- **Persönliche Beratung** für neurologisch Erkrankte und Angehörige
- **Neustes Wissen** zu Erkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren
- **Finanzielle Förderung** für Forschung und Selbsthilfegruppen
- **Vorteile für Mitglieder** in der Beratung bzw. Sichtbarkeit als Praxis oder Klinik

Bitte helfen Sie uns helfen

Unser Angebot wird finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Unser Spendenkonto:
Berliner Volksbank
DE66 1009 0000 2789 9660 04

Code scannen und direkt online spenden

Möchten Sie auf andere Weise spenden? Mehr erfahren: *hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung*

Deutsche Hirnstiftung e. V.
Reinhardstraße 27 C | 10117 Berlin
030 531437936 | info@hirnstiftung.org

facebook.com/hirnstiftung
twitter.com/hirnstiftung
instagram.com/hirnstiftung

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100% Recycling-Papier

Deutsche Hirnstiftung

Eingeklemmter Nerv

Informationen für Betroffene und Angehörige

Symptome

Erste Symptome sind meist ein Kribbeln und Schmerzen im Bereich, den der Nerv versorgt – wie bei einer „eingeschlafenen" Hand. Oft geht das durch Bewegen wieder weg. Bei Symptomen, die länger als einige Tage bestehen, sollte eine ärztliche Untersuchung und Behandlung erfolgen.

Ursachen

Ein "eingeklemmter" Nerv kann durch Druck von außen entstehen oder durch enge Stellen im Verlauf eines Nervs. Häufig kommt beides zusammen, wenn monotone Bewegungen oft wiederholt werden, etwa beim Arbeiten am Computer. Eine typische Stelle dafür ist der Karpaltunnel an der Handflächenseite des Handgelenks. Hier kann der Druck den Mittelnerv schädigen. Bei Bandscheibenvorfällen spricht man ebenfalls oft von einem „eingeklemmten" Nerv. Tatsächlich ist der Nerv auch hier nicht eingeklemmt. Vielmehr kann der Vorfall auf eine Nervenwurzel drücken, oft begleitet von bereits bestehenden knöchernen Einengungen.

Verlauf

Wenn der Nerv nur einmalig leicht gedrückt wurde, kann er sich innerhalb von Wochen oder Monaten vollständig erholen. Bei starkem oder dauerhaftem Druck werden die Beschwerden nur besser, wenn der Druck wegfällt. Je länger die Beschwerden andauern, desto wahrscheinlicher sind bleibende Schäden.

Diagnose

Die Diagnose stellt man in erster Linie auf Grundlage der geschilderten Symptome. Um sie zu bestätigen und den Schweregrad zu ermitteln, misst man, wie gut der betroffene Nerv leichte Stromreize leitet. Ergänzend kann man die Aktivität betroffener Muskeln messen. Damit lassen sich die genaue Stelle der Nervenschädigung eingrenzen und die Symptome besser von einer Muskelerkrankung unterscheiden. Hier unterstützen mitunter noch bildgebende Verfahren, wie Magnetresonanz-Tomographie (MRT) und Ultraschall.

Behandlung

Ziel ist es, den betroffenen Nerv zu entlasten und dauerhaft zu schützen. Mit einer Schiene oder Bandage kann man den Nerv dazu kurzfristig ruhigstellen. Medikamente helfen gegen Entzündungen oder Schwellungen.

Unter Umständen ist eine Operation notwendig. Die Heilungsaussichten für den Nerv sind dabei meist gut, wenn früh gehandelt wird. Verbleibende Einschränkungen werden mit Ergo- und Physiotherapie behandelt. Nervenschmerzen und einschränkende Missempfindungen können wirksam mit Medikamenten behandelt werden.

Alltag

Betroffene sollten belastende Bewegungen vermeiden – etwa solche, die Druck auf das Handgelenk und damit den Nerv ausüben. Am Computer können spezielle Mäuse oder Handpolster die Hand entlasten. Auch das Übereinanderschlagen der Beine kann zu Nervenschädigungen führen und sollte deshalb vermieden werden. Schonung, Wärme- oder Kältebehandlung und vorsichtige Bewegungsübungen können kurzzeitig Symptome lindern. Halten sie länger an, sollte erneut eine ärztliche Untersuchung erfolgen.

Mehr zu Eingeklemmtem Nerv erfahren Sie hier: ***hirnstiftung.link/eingeklemmter-nerv***

Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet. Mehr:

hirnstiftung.link/beratung