



Patienteninformation

# Handgelenksganglion

Weiches Überbein am Handgelenk



**CHIRURGIE**  
L I N D E N P A R K

## Was ist ein Handgelenksganglion und wie entsteht es?

Unter einem Ganglion versteht man eine mit Flüssigkeit gefüllte Zyste an einem Gelenk oder einer Sehnenscheide. Dabei stülpt sich die mit Schleim ausgekleidete Gelenkkapsel wie ein kleiner Ballon aus und bildet eine elastische bis harte Schwellung. Sie füllt sich mit eingedickter Gelenkflüssigkeit, die kaum noch in das Gelenk zurückfliessen kann. Gelingt das dennoch, wird die Schwellung kleiner. So erklärt sich, warum ein solches «Überbein» mal kleiner, mal grösser ist. Manchmal verschwindet es sogar ganz.

Ganglien treten am häufigsten am Handrücken auf. Die meisten haben ihren Ursprung in der Handgelenkkapsel am Rand (Kahnbein) oder in der Mitte der Handwurzel (Mondbein), seltener entstehen sie am Daumen oder im Verlauf der Beugesehnenscheiden an der Handinnenfläche vor. Sehr selten wächst ein Ganglion nach innen zum Knochen hin ein.

Ganglien entstehen meist infolge eines Abnutzungs- oder Überlastungsprozesses an den Gelenkbändern und -kapseln sowie an den Sehnenscheiden.

## Typische Beschwerden und Diagnose

Meist bildet sich eine lokale Schwellung auf dem Handrücken oder an der Handwurzel. Ist die Gelenkfunktion dadurch beeinträchtigt, entsteht ein dumpfer oder stechender Schmerz an der Zyste. Manchmal treten die Schmerzen bereits auf, wenn das Ganglion noch nicht tast- oder sichtbar ist.

Ganglien sind oft kosmetisch störend, weil sie deutlich erkennbar sind. Gegebenenfalls kann die Diagnose mithilfe einer Ultraschallaufnahme gesichert werden.

Um eine innere Verletzung des Handgelenks auszuschliessen, ist zusätzlich eine dynamische Untersuchung unter dem Röntgenverstärker sinnvoll. Eine Magnetresonanztomographie (MRT) ist nur nötig, wenn weiterhin Unklarheit besteht.

## Therapie

Manche Ganglien bilden sich im Lauf der Zeit von alleine wieder zurück.

Ob ein Ganglion entfernt werden muss, hängt von den Beschwerden ab und davon, wie sehr es den Patienten stört. Ist der Knochen mitbeteiligt, sollte der Arzt engmaschig beobachten, wie sich das Ganglion entwickelt, damit der Knochen nicht geschädigt wird.

Oft reicht es schon aus, lokal wirkende Betäubungsmittel und Cortison unter Ultraschall-Kontrolle direkt in das Ganglion hineinzuspritzen.

Hilft das nicht oder bildet sich die Schwellung damit nicht ausreichend zurück, kann das Ganglion auch operativ beseitigt werden. Dabei ist es wichtig, dass auch der Stiel, über den es mit dem Gelenkinneren verbunden ist, mit entfernt wird. Normalerweise erfolgt dieser Eingriff arthroskopisch, das heisst, im Rahmen einer Gelenkspiegelung. Nur bei wiederholt auftretenden oder an einer Beugeseite liegenden Ganglien ist eine offene Operation sinnvoll.

Das Handgelenk sollte nach der Entfernung des Ganglions sofort wieder bewegt und möglichst auch belastet werden. Damit sich keine Narben bilden, wird das Handgelenk eine Zeitlang ruhiggestellt, aber im Rahmen einer Ergotherapie immer wieder kontrolliert bewegt.

Grundsätzlich ist es immer möglich, dass sich auch nach einer Operation wieder ein Ganglion bildet. Es kommt allerdings nur selten vor.

Die Beweglichkeit des Handgelenks ist normalerweise nicht beeinträchtigt. Hat sich nach der Eröffnung der Gelenkkapsel Narbengewebe gebildet, wird versucht, dieses mithilfe der Ergotherapie über mehrere Wochen hinweg zu dehnen.

*Hinweis: Diese Patienteninformation ist lediglich eine Ergänzung zum Gespräch mit dem Arzt und zum persönlichen Behandlungsplan. Beachten Sie auch weitere Hinweise zu Risiken und Komplikationen auf dem Aufklärungs- und Einwilligungsformular.*

### **Chirurgie Lindenpark**

Lindenstrasse 23

CH-8302 Kloten

Tel.: +41 44 804 44 00

Fax: +41 44 804 44 02

E-Mail: [chirurgie.lindenpark@hin.ch](mailto:chirurgie.lindenpark@hin.ch)

[www.chirurgie-lindenpark.ch](http://www.chirurgie-lindenpark.ch)