

# Patienteninformation

## Sehnenscheiden- entzündung

### Tendovaginitis



CHIRURGISCHE PRAXIS  
AM HELLWEG

Dr. med. Heiko Balkenhol

Hellweg 44 | 59597 Erwitte

Tel.: +49 29 43 / 43 00

Fax: +49 29 43 / 43 03

[kontakt@chirurgische-praxis-am-hellweg.de](mailto:kontakt@chirurgische-praxis-am-hellweg.de)

#### Die Sehnenscheidenentzündung:

Bei einer Sehnenscheidenentzündung oder Tendovaginitis handelt es sich um eine schmerzhafte und die Bewegung einschränkende Entzündung von Sehnen und deren Scheiden. Dadurch kommt es zu einem Anschwellen dieser Sehnenscheiden und zu einem Gleitverlust. Prinzipiell kann die Tendovaginitis jede beliebige Sehne des Körpers betreffen. Im Alltag zeigt sich aber die Tendovaginitis v.a. an stark beanspruchten Körperregionen, wie Sprung- und Handgelenken.

#### Ursachen:

Zu den Hauptursachen zählen langfristige mechanische Fehl- oder Überbelastungen, die zu Reizungen des Sehngewebes führen. Es sind demnach gerade lang anhaltende monotone Bewegungsabläufe oder Haltungsfehler, die dafür sorgen, dass die Sehnenscheiden besonders stark über den Knochen reiben und somit geschädigt werden. Auch Überlastung durch Druck, zum Beispiel in hohen Arbeitsschuhen oder in zu engem Schuhwerk generell, kann eine Sehnenscheide so reizen, dass es zur Entzündung kommt. Aus diesem Grund betrifft die Tendovaginitis vor allem Büroangestellte und Sportler. Risikofaktoren stellen vor allem unergonomische Arbeitsgeräte (Tastatur, Maus) am Schreibtisch dar.

#### Symptome:

Patienten, die an einer Tendovaginitis leiden klagen meist über stechende Schmerzen bei Bewegung oder Druck im Bereich der betroffenen Sehnenscheide. Der Schmerz setzt sich teilweise bis in den Muskel fort. In vielen Fällen lässt sich außerdem eine Überwärmung des Gelenkes, eine Schwellung und eine Rötung der, über der Sehnenscheide befindlichen, Hautareale feststellen.

Bei lang anhaltenden (chronischen) Verlaufsformen der Tendovaginitis kann es zu knotigen Verdickungen, tastbarem Knirschen und Reiben der Sehne kommen.

#### Behandlung:

Die Wahl der geeigneten Therapie der Tendovaginitis ist in erster Linie abhängig von deren Ursachen.

An erster Stelle steht das Ausschalten der Ursache. Bleibt die Ursache (z.B. falsches Schuhwerk oder unergonomische Arbeitshaltung) bestehen, so hat die Therapie keine Chance.

Dann kommen das Kühlen, die Entlastung, Schmerzstillung und Physiotherapie. Am Ende stehen invasive Therapieoptionen, wie Injektionen oder Operationen.

Das Entlasten kann durch einfaches Schonen der betroffenen Region aber auch durch das Anlegen stützender Verbände erreicht werden.

Die Schmerzstillung wird durch kühlen, entlasten aber auch medikamentös erreicht.

Vor allem Schmerzmittel, die zur Klasse der nicht steroidal Antirheumatika (Diclofenac oder Ibuprofen) gezählt werden, können dazu beitragen, die stechenden Schmerzen im Bereich des betroffenen Gelenkes effektiv zu lindern.

Bei dem Hauptteil der betroffenen Patienten ist eine medikamentöse Therapie, kombiniert mit dem Beseitigen der Ursachen und Schonung vollkommen ausreichend, um die Symptomatik zu beheben.

Verschiedene physiotherapeutische Verfahren (Kryotherapie, Triggerpunktbehandlung, Querfriktion, etc.) aber auch ergotherapeutische Ansätze können die Beschwerden lindern oder, wie bei der Ergotherapie, helfen die auslösende Ursache zu beseitigen.

Bei chronischen Verlaufsformen oder solchen Patienten, die häufig an Tendovaginitis erkranken, können entlastende Schienen eingesetzt werden.

>>

# Patienteninformation

## Sehnenscheiden- entzündung

### Tendovaginitis



CHIRURGISCHE PRAXIS  
AM HELLWEG

Dr. med. Heiko Balkenhol

Hellweg 44 | 59597 Erwitte

Tel.: +49 29 43 / 43 00

Fax: +49 29 43 / 43 03

[kontakt@chirurgische-praxis-am-hellweg.de](mailto:kontakt@chirurgische-praxis-am-hellweg.de)

Diese Schienen sind auf die verschiedenen mechanischen Belastungssymptome abgestimmt und lindern die Beschwerden über externe Kompression des betroffenen Areals. Aber nochmal. Ohne die Beseitigung der Ursache läuft jede Therapie ins Leere, daher sollten die Arbeitsbedingungen angepasst werden. Patienten, die viel mit dem Computer arbeiten sollten auf ergonomische Tastaturen und Mäuse umrüsten. Letztendlich kann der Tendovaginitis nur durch eine Reduktion von Fehl- und Überbelastung entgegen gewirkt werden.

Bei weiteren Fragen: Bitte sprechen Sie uns an!

Ihr Team der Chirurgischen Praxis am Hellweg!

## Invasive Behandlung:

### Injektionen:

Bei chronischen Verlaufsformen kann über das Einbringen von lokalen Betäubungsmitteln oder Cortison-haltigen Präparaten nachgedacht werden. Auch das Einbringen von Hyaluronsäure als „Gleitmittel“ in die Sehnenscheide scheint gute Ergebnisse zu erzielen. Diese Maßnahmen bergen aber immer das Risiko die innenliegende Sehne dauerhaft zu schädigen.

### Operation:

Chirurgische Korrekturen des Sehnenscheiden-Apparates sind eher in seltenen Fällen notwendig. Diese Behandlungs-Option betrifft vor allem jene Patienten, bei denen trotz adäquater Schmerztherapie und Umstellung der Lebensumstände keine oder nur eine geringe Besserung der Schmerzproblematik erzielt wird. Ausnahmen sind hier die Sehnenscheidenstenosen (Fingerbeugesehnen oder radiales Handgelenk). Hier ist die Operation das Mittel der ersten Wahl, da die Enge die Ursache der Entzündung ist.

Bei der Operation wird der Anteil der Sehnenscheide, der durch die chronische Entzündung verengt ist, gespalten. Dies kann meist in lokaler Betäubung durchgeführt werden. Die Sehne kann dann wieder frei laufen.