

Gesundheitsinformation

***Mehr Wissen***

**Wie werden  
Sehnenscheidenentzündungen  
behandelt?**

Rückmeldung erbeten bis zum 25. Mai 2018

**Entwurf zur Stellungnahme**

**Thema:**

Mehr Wissen: Wie werden Sehnenscheidenentzündungen behandelt?

Rückmeldung erbeten bis zum 18. Mai 2018 an  
[gesundheitsinformation@iqwig.de](mailto:gesundheitsinformation@iqwig.de)

Das IQWiG stellt allen Bürgerinnen und Bürgern allgemeinverständliche Informationen zu Qualität und Effizienz in der Gesundheitsversorgung sowie zu Diagnostik und Therapie von Krankheiten mit erheblicher epidemiologischer Bedeutung bereit. Diese Informationen erarbeitet das Institut eigenverantwortlich im Rahmen seiner wissenschaftlichen Arbeit.

(§ 139a SGB V / G-BA 18.07.2006)

**Anschrift des Herausgebers:**

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
Im Mediapark 8 (KölnTurm)  
50670 Köln

E-Mail: [gesundheitsinformation@iqwig.de](mailto:gesundheitsinformation@iqwig.de)

Internet: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

## **Mehr Wissen**

Ein „Mehr Wissen“-Text beschäftigt sich vertiefend mit bestimmten Aspekten eines Themas. Überwiegend im Frage-Antwort-Stil werden konkrete Gesundheitsinformationen rund um den jeweiligen Themenkomplex leicht verständlich und übersichtlich vermittelt.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Stellungnahme folgende Punkte:

- Dieser Text wird bei Veröffentlichung im Internet in den Kontext anderer Informationen zum Thema auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) eingebettet. Vorgeschaltet ist stets ein „Überblick“ mit grundlegenden Informationen zum Thema. Darüber hinaus kann er zum Beispiel durch Bildmaterial, Verlinkungen zu anderen Themen und zum Glossar der Website ergänzt werden.
- Nach Abschluss des Stellungnahme-Verfahrens werten wir alle fristgerecht eingegangenen Stellungnahmen aus. Stellungnehmer, die den „Mehr Wissen“-Text inhaltlich kommentiert haben, erhalten von uns eine kurze Würdigung, wie wir ihre Kommentare berücksichtigt haben. Diese Würdigung versenden wir, nachdem wir den Text auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) veröffentlicht haben.

## Wie werden Sehnenscheidenentzündungen behandelt?

**Schmerzhafte Sehnenscheidenentzündungen sind vor allem an Händen und Füßen häufig. Die Schmerzen verschwinden meist, wenn man den entzündeten Bereich einige Zeit schont. Bleiben die Beschwerden bestehen, können Kortisonspritzen oder ein operativer Eingriff helfen.**

Sehnen und Sehnenscheiden zum Beispiel an der Hand können durch ständig wiederholte Bewegungen oder Belastungen der Finger und des Handgelenks so stark beansprucht werden, dass sie sich entzünden – etwa durch Tippen am Computer oder am Smartphone. Sie können dabei auch anschwellen, so dass die Finger weniger beweglich sind. Oft reicht eine konservative Behandlung mit Ruhigstellung, Schmerzmitteln und Physiotherapie, um eine Sehnenscheidenentzündung wieder abklingen zu lassen.

## Welche konservativen Maßnahmen können helfen?

### *Ruhigstellen und Schmerzen lindern*

Wichtig ist, den betroffenen Bereich zu schonen und vor allem die Bewegungen zu vermeiden, die zu der Entzündung geführt haben. Dazu kann gegebenenfalls eine Krankschreibung notwendig sein. Ein Gips, ein fester Bindenverband oder spezielle orthopädische Schienen können zusätzlich helfen, zum Beispiel den Daumen oder das Handgelenk ruhigzustellen. [1-5]

Vor allem wenn die Beschwerden auch in Ruhe spürbar sind, können auch Schmerzmittel wie nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) eingenommen werden. Die Medikamente wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Vielen Menschen hilft es, den entzündeten Bereich zu kühlen, manchmal wird aber auch mit Wärme behandelt. [4,5]

### *Physiotherapie und Massagen*

Schonung ist zwar wichtig, Bewegung bei Sehnenscheidenentzündungen aber nicht verboten: Wenn zum Beispiel die Beweglichkeit der Finger oder des Handgelenks eingeschränkt ist, kann man versuchen, die Beschwerden mit Dehn- oder Bewegungsübungen zu lindern. Auch Massagen oder eine krankengymnastische Behandlung in einer Physiotherapie-Praxis können helfen. Manchmal wird eine Sehnenscheidenentzündung auch mit Akupunktur oder Reizstrom (TENS) behandelt. [2,4]

### *Spritzen mit Kortison oder Betäubungsmittel*

Bei hartnäckigen Sehnenscheidenentzündungen wird manchmal versucht, die Beschwerden mit gezielten Medikamentenspritzen zum Abklingen zu bringen. Meist wird Kortison oder das Betäubungsmittel Lidocain direkt in den entzündeten Bereich gespritzt. [1-3,6-8]

### **Wann ist eine Operation sinnvoll?**

An manchen Körperstellen führen die Sehnen durch einen engen Tunnel aus Knochen und Bändern – etwa im Bereich der Finger und des Handgelenks. Dort kann die Schwellung bei einer Sehnenscheidenentzündung dazu führen, dass die Sehne schlechter oder gar nicht mehr durch die Sehnenscheide gleiten kann. Fachleute sprechen dann von einer einengenden Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis stenosans).

Auch bei dieser Form der Sehnenscheidenentzündung können konservative Behandlungen wie Schonen, Physiotherapie und Schmerzmittel helfen. Wenn sie keine Erleichterung bringen, kann die Engstelle operativ beseitigt werden. Dabei wird das einengende Gewebe entfernt oder eingeschnitten, damit die Sehne wieder Platz zum Gleiten hat. [2,4,5,8]

Der kurze Eingriff wird oft ambulant vorgenommen und kommt meist ohne große Hautschnitte aus. Bis die Wunde verheilt ist, sollte der Bereich ruhiggestellt werden. Nach einigen Wochen ist dann wieder eine schmerzfreie, normale Bewegung möglich.

### **Quellen**

1. Cavaleri R, Schabrun SM, Te M, Chipchase LS. Hand therapy versus corticosteroid injections in the treatment of de Quervain's disease: A systematic review and meta-analysis. J Hand Ther 2016; 29(1): 3-11.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26705671>
2. Huisstede BM, Gladdines S, Randsdorp MS, Koes BW. Effectiveness of conservative, surgical, and post-surgical interventions for Trigger finger, Dupuytren's disease, and De Quervain's disease. A systematic review. Arch Phys Med Rehabil 2017 [Epub ahead of print].  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28860097>
3. Peters-Veluthamaningal C, van der Windt DA, Winters JC, Meyboom-de Jong B. Corticosteroid injection for de Quervain's tenosynovitis. Cochrane Database Syst Rev 2009; (3): CD005616.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19588376>

4. Adams JE, Habbu R. Tendinopathies of the Hand and Wrist. *J Am Acad Orthop Surg* 2015; 23(12): 741-750.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26510626>
5. Niethard FU, Pfeil J, Biberthaler P. *Duale Reihe Orthopädie und Unfallchirurgie*. Stuttgart: Thieme; 2014.
6. Peters-Veluthamaningal C, van der Windt DA, Winters JC, Meyboom-de Jong B. Corticosteroid injection for trigger finger in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2009; (1): CD005617.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19160256>
7. Rowland P, Phelan N, Gardiner S, Linton KN, Galvin R. The Effectiveness of Corticosteroid Injection for De Quervain's Stenosing Tenosynovitis (DQST): A Systematic Review and Meta-Analysis. *Open Orthop J* 2015; 9: 437-444.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26587059>
8. Wang J, Zhao JG, Liang CC. Percutaneous release, open surgery, or corticosteroid injection, which is the best treatment method for trigger digits? *Clin Orthop Relat Res* 2013; 471(6): 1879-1886.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23208122>