

# Wunderwerk Mensch Teil 13: Die Hände

Nachdem die Füße Stand und Fortbewegung übernommen haben, stehen uns die Hände zur Verfügung für alles, was menschlich ist. Das Leben eines Menschen prägt die Hände in charakteristischer Weise.

Von Eva Mößler



**Im Gehirn nehmen die Hände – ebenso wie der Mund – ein großes Areal in Anspruch. Dort schauen die Verhältnisse so aus:**



Hände können greifen und zu packen, sie können streicheln und schlagen, sie können fleißig sein und untätig. Hände können drohen und trösten, grüßen und winken, geben und nehmen. Hände können heilen. Wir „reden“ mit den Händen, und wenn sie zittern, wissen alle über unseren Zustand Bescheid. Mit Handschlag einigen wir uns verbindlich. Handarbeit ist der Inbegriff von Qualität. Fingerspitzengefühl.

Eine Hand besteht aus 27 Knochen. 18 kurze Handmuskeln und 15, die im Unterarm liegen, bewegen sie. Dass wir den Daumen den anderen Fingern gegenüber stellen können, ermöglicht alle Feinheiten. Allein der Daumen wird durch 9 Muskeln bewegt. In der Hand liegen 17.000 Fühlkörperchen und im Gehirn nehmen die Hände – ebenso wie der Mund – ein großes Areal in Anspruch.

Was wir meistens mit den Händen tun, ist greifen. Etwas „in die Hand nehmen“, fassen, halten. Das heißt, die Hand schließt sich zur Faust, die Beugemuskulatur arbeitet. Es empfiehlt sich, diese hin und wieder auch zu dehnen und die Finger weit aufzuspreizen. Ungewohnte Bewegungen erfrischen.

Über die Innenseite des Handgelenks laufen 9 Sehnen, die von Muskeln im Unterarm her kommen. Dazu der Medianusnerv (Mittelnerve). Sie werden durch ein starkes Band angezurrt. Diese Engstelle nennt man „Karpaltunnel“ (*Carpus* = Handwurzel).

Die Sehnen sind durch Hülsen geschützt, die „Sehnenscheiden“, in denen sie gut gleiten können. Überbeanspruchung reizt sie dennoch. Eine Sehnenscheidenentzündung tut weh und zwingt zu einer Pause. Vermeidbar wäre das durch eine richtige Technik bei ho-

hen Anforderungen. Beim Klavierspielen, an der Computertastatur – zwischen jedem Anschlag eine Entspannung – für den Bruchteil einer Sekunde. Das sogenannte „Karpaltunnelsyndrom“ macht sich durch Taubheitsgefühle in Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger bemerkbar, später auch durch Schmerzen. Das kommt vom Medianusnerv, dem es aus verschiedenen Gründen zu eng wird im Tunnel. Es kann aber auch mit einer Verspannung im Schultergürtel zu tun haben. Der ist unser nächstes Thema.

