



My
THUMB.de

RHIZARTHROSE VERSTEHEN

MIT DER HILFE VON MY THUMB

Pressemitteilung

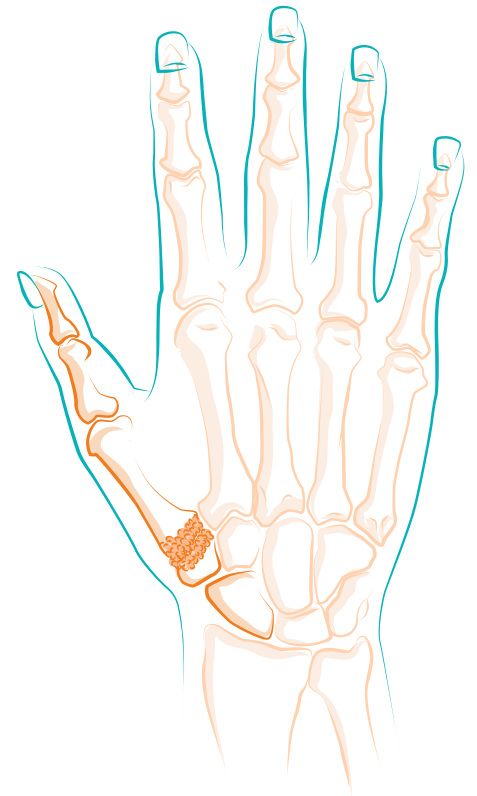
HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Rhizarthrose – Arthrose des Daumensattelgelenks – mag zunächst nach einem Nischenthema klingen, ihre Auswirkungen sind jedoch alles andere als gering.

Schätzungsweise 10 % der deutschen Bevölkerung sind betroffen, **überwiegend Frauen über 50**. Diese fortschreitende Erkrankung kann alltägliche Tätigkeiten in schmerzhafte Herausforderungen verwandeln: Schreiben, Kochen, Gartenarbeit oder sogar das Drehen eines Schlüssels wird erschwert und mindert sowohl die Selbstständigkeit als auch die Lebensqualität.

Trotzdem gilt Rhizarthrose – eine der häufigsten Formen der Handarthrose – noch immer als **„stille Diagnose“**. Viele Menschen leiden jahrelang unter Schmerzen, ohne die Ursache zu kennen, während andere erst eine klare Diagnose erhalten, wenn die Erkrankung bereits fortgeschritten ist.

Was als leichter Schmerz beim Öffnen eines Glases oder beim Halten eines Smartphones beginnt, kann sich allmählich zu anhaltenden Schmerzen, nachlassender Stärke im Daumen und Frustration im Alltag entwickeln. **Werden die Stadien frühzeitig erkannt, lassen sich Schmerzen lindern und Komfort so lange wie möglich erhalten.** Auch wenn diese Maßnahmen den Krankheitsverlauf nicht aufhalten, können sie den Zeitpunkt einer Operation hinauszögern und helfen, die Selbstständigkeit im Alltag zu bewahren.



RHIZARTRHOSE VERSTEHEN

Ärzte unterscheiden üblicherweise **vier Stadien** der Rhizarthrose, basierend auf klinischen Symptomen und Röntgenaufnahmen

STADIUM 1

Frühe Schmerzen, unauffällige Bildung.

Erste Knorpelschäden, das Gelenk wirkt äußerlich intakt. Häufig wird die Diagnose verzögert, da die Beschwerden unspezifisch sind.

STADIUM 2

Erste Deformierungen sichtbar

Der Knorpelabbau ist im Röntgenbild erkennbar, Schmerzen treten häufiger auf – auch in Ruhe. Orthesen, Übungen und Haltungsanpassungen können die Beschwerden lindern.

STADIUM 3

Eingeschränkte Beweglichkeit, dauerhafte Schmerzen.

Alltägliche Tätigkeiten wie Schreiben, Knöpfen oder Schlüsseldrehen werden zunehmend schwierig.

STADIUM 4

Fortgeschrittene, bleibende Schäden.

Das Gelenk ist stark deformiert, der Knorpel nahezu vollständig zerstört. Oft sind chirurgische Eingriffe wie eine Trapezektomie oder ein Daumengelenkersatz erforderlich.

Das Verständnis dieser Phasen hilft Betroffenen und Fachpersonal, rechtzeitig zu handeln, um Beweglichkeit zu erhalten und Langzeitfolgen zu vermeiden.

EIN KOORDINierter BEHANDLUNGSWEG

My Thumb hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten der Rhizarthrose zu stärken. Vielen Menschen ist nicht bekannt, dass die Therapie einem klar strukturierten Stufenmodell folgt – von konservativen medizinischen Maßnahmen bis hin zu chirurgischen Eingriffen – und nicht aus beliebig kombinierbaren Einzeloptionen besteht.

my-thumb.de hilft, diesen Behandlungsweg verständlich zu vermitteln und unterstützt Patientinnen und Patienten dabei, jede Phase der Therapie besser zu verstehen.

EINE ERFOLGREICHE THERAPIE ERFORDERT DIE ZUSAMMENARBEIT VERSCHIEDENER FACHRICHTUNGEN:

- **Hausärzt:innen** erkennen häufig erste Anzeichen, veranlassen Bildgebung und leiten Basismaßnahmen ein.
- **Rheumatolog:innen** präzisieren die Diagnose und steuern medikamentöse Behandlungen oder Injektionen.
- **Physiotherapeut:innen** lindern Schmerzen und fördern Beweglichkeit.
- **Ergotherapeut:innen** helfen, Alltagsbewegungen anzupassen und die Selbstständigkeit zu erhalten.
- **Handchirurg:innen** greifen ein, wenn konservative Behandlungen nicht mehr ausreichen. Eine Operation ist in der Regel die langfristig effektivste Lösung bei Rhizarthrose, da sie typischerweise Schmerzen beseitigt und die Handfunktion wiederherstellt – wobei die Ergebnisse von Patient:in zu Patient:in variieren können.

MY-THUMB.DE : EINE VERTRAUENSWÜRDIGE QUELLE



Da Rhizarthrose noch weitgehend unbekannt ist, fehlen vielen Patient:innen und selbst medizinischem Fachpersonal klare, verlässliche Informationen. **My-Thumb.de** schließt diese Wissenslücke und rückt eine Erkrankung in den Fokus, die Millionen betrifft. Die Initiative legt besonderen Wert darauf,

das fehlende Bewusstsein darüber zu adressieren, wie Rhizarthrose tatsächlich behandelt wird. Viele Menschen wissen nicht, dass das Management einem fortschreitenden Stufenmodell folgt – von medizinischen Behandlungen bis hin zu chirurgischen Lösungen – und nicht aus einer willkürlichen Mischung einzelner Optionen besteht. My-Thumb.de hilft, diesen Behandlungsweg zu verdeutlichen und befähigt Patient:innen, jede Phase ihrer Versorgung zu verstehen. Von praktischen Übungen und Alltagstipps bis hin zu Expert:inneninterviews mit Handchirurg:innen bietet **My Thumb Orientierung, die Betroffene unterstützt, eine aktive Rolle in ihrer eigenen Behandlung einzunehmen.**

DIE WEBSITE BIETET:

- **Klare Erläuterungen** der vier Stadien der Rhizarthrose
- **Praktische Alltagstipps** und ergonomisch relevante Anpassungsvorschläge
- **Patient:innengeschichten**, die reale Erfahrungen widerspiegeln
- **Ein lokalisiertes Verzeichnis von Chirurg:innen**

ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Indem My Thumb der Rhizarthrose Sichtbarkeit verleiht, verwandelt die Plattform eine selten besprochene Diagnose in eine weithin verständliche Erkrankung – die mit dem richtigen Wissen und Unterstützung besser bewältigt werden kann.

My Thumb's Mission: Patient:innen dabei zu unterstützen, frühzeitig Symptome zu erkennen, geeignete Behandlungen zu suchen und ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu bewahren.

Rhizarthrose mag noch nicht die Bekanntheit von Knie- oder Hüftarthrose genießen, doch ihre Auswirkungen auf den Alltag sind erheblich. Durch Aufklärung von Patient:innen und medizinischem Fachpersonal schließen Plattformen wie My-Thumb.de die Bewusstseinslücke und sorgen dafür, dass weniger Menschen still leiden.