



*My*  
**THUMB.de**

# MY THUMB

IHR WEGWEISER BEI RHIZARTHROSE

Pressemitteilung

# FACT SHEET

**my-thumb.de** ist eine digitale Informations- und Awareness-Plattform, die sich ausschließlich dem Thema Rhizarthrose (Arthrose des Daumensattelgelenks) widmet.

Ziel ist es, das Bewusstsein für diese weit verbreitete, aber oft unterschätzte Erkrankung zu stärken und Betroffenen Wissen, Orientierung und Zugang zu Ressourcen zu bieten, die helfen, die Krankheit besser zu bewältigen und die Lebensqualität zu erhalten.



## MISSION & VISION

**In Deutschland leben rund acht Millionen Menschen mit einer Rhizarthrose – einer häufigen, aber oft unterschätzten Erkrankung des Daumensattelgelenks.**

Dennoch fehlt es vielen Betroffenen an klaren, verlässlichen Informationen über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

My Thumb schließt diese Lücke, indem die Plattform Patient:innen leicht verständliche und medizinisch fundierte Inhalte bereitstellt. Durch die anschauliche Aufbereitung komplexer Themen fördert sie das Verständnis für die Erkrankung und stärkt die Eigenverantwortung der Betroffenen. Ziel ist es, Menschen zu befähigen, frühzeitig fundierte Entscheidungen zu treffen, Beschwerden zu lindern und langfristigen Einschränkungen vorzubeugen.

**Darüber hinaus schafft die Initiative Sichtbarkeit und Austausch:** Sie rückt die Rhizarthrose aus dem Schatten – in die öffentliche Wahrnehmung von Patient:innen, im Gesundheitswesen, in den Medien und in der Gesellschaft insgesamt. Ein integriertes Verzeichnis spezialisierter Handchirurg:innen vernetzt Betroffene zudem direkt mit erfahrenen Expert:innen und erleichtert so den Zugang zu qualifizierter Behandlung.

## INHALTE & FEATURES

### • Verstehen:

Aufklärende Inhalte zu Anatomie, Ursachen und Stadien der Rhizarthrose

### • Behandlung:

Informationen zu konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten

### • News & Ressourcen:

Blogartikel, aktuelle Forschung und Awareness-Kampagnen

### • Arztverzeichnis:

Suchfunktion für spezialisierte ÄrztInnen für schnellen Zugang zu Expertise

### • Patientengeschichten:

Erfahrungsberichte über Alltag, Herausforderungen und Bewältigungsstrategien

### • Pressebereich:

Materialien, Pressemitteilungen und Expertenstimmen

Darüber hinaus wird die Plattform in Kürze ein **Ärzteverzeichnis** bieten, das sukzessive erweitert wird und Patientinnen und Patienten hilft, direkt Kontakt zu spezialisierten Fachärztinnen und Fachärzten aufzunehmen.

## STÄRKEN

My Thumb konzentriert sich auf eine oft vernachlässigte Erkrankung:

**die Rhizarthrose – eine weit verbreitete, aber selten thematisierte Form der Arthrose.**

Die Plattform bietet patientenorientierte Kommunikation und übersetzt medizinisches Fachwissen in verständliche Sprache.

Das integrierte Arztverzeichnis schafft einen direkten Zugang zu Spezialist:innen, sodass Betroffene schnell die passende Behandlung finden können. Durch gezielte Awareness-Maßnahmen hat My Thumb bereits mediale Sichtbarkeit erreicht und vermittelt die wichtige Botschaft: **„Rhizarthrose ist kein Schicksal.“**

Dank seiner skalierbaren Struktur kann das Projekt künftig in mehreren Ländern und Sprachen ausgebaut werden, um Patient:innen europaweit zu unterstützen und zu stärken.

### ZIELGRUPPEN:

- Patient:innen mit Daumenschmerzen oder bestehender Rhizarthrose-Diagnose
- Angehörige, Pflegepersonen und Unterstützungsnetzwerke
- Ärzt:innen – insbesondere in der Handchirurgie, Orthopädie und Rheumatologie
- Gesundheitsjournalist:innen, Medien und die breite Öffentlichkeit
- Forschungseinrichtungen und medizinische Fachgesellschaften

## WAS IST RHIZARTRHOSE?

Rhizarthrose bezeichnet die Arthrose des Daumensattelgelenks (Carpometacarpalgelenk des Daumens). Dieses Gelenk ermöglicht die große Beweglichkeit des Daumens – etwa beim Greifen, Schreiben oder Öffnen von Gegenständen. Durch den Abbau des Gelenkknorpels entstehen Schmerzen, Steifigkeit und eingeschränkte Beweglichkeit

### Vier Stadien des Krankheitsverlaufs

Mediziner:innen unterscheiden vier Stadien der Rhizarthrose, die sich anhand von Symptomen und Röntgenbefunden erkennen lassen:

#### STADIUM 1

**Frühe Schmerzen,  
unauffällige Bildgebung.**

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 <sup>!!!</sup> Behandlungsweg

Die Initiative konzentriert sich auf die Sensibilisierung für die Behandlung von Rhizarthrose. Viele Menschen wissen nicht, dass die Behandlung einer progressiven Hierarchie folgt, die von medizinischen Behandlungen bis zu chirurgischen Lösungen reicht, anstatt einer Mischung aus unzusammenhängenden Optionen.

**my-thumb.de hilft dabei, diesen Weg zu verdeutlichen, und ermöglicht es den Patienten, jeden Schritt der Behandlung zu verstehen.**



## EINE ERFOLGREICHE THERAPIE

erfordert die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen:

### • HAUSÄRZT:INNEN

erkennen häufig erste Anzeichen, veranlassen Bildgebung und leiten Basismaßnahmen ein.

### • PHYSIOTHERAPEUT:INNEN

lindern Schmerzen und fördern Beweglichkeit.

### • HANDCHIRURG:INNEN

kommen zum Einsatz, wenn konservative Therapien nicht mehr ausreichen, und bieten operative Verfahren an, um Schmerzfreiheit und Funktion wiederherzustellen.

### • RHEUMATOLOG:INNEN

präzisieren die Diagnose und steuern medikamentöse Behandlungen oder Injektionen.

### • ERGOTHERAPEUT:INNEN

helfen, Alltagsbewegungen anzupassen und die Selbstständigkeit zu erhalten.



**Die auf My-Thumb.de bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich allgemeinen Bildungszwecken und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.**

My Thumb übt keine medizinische Tätigkeit aus und kann nicht für die Nutzung oder Interpretation der hier enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden. Suchen Sie stets den Rat Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin oder anderen qualifizierten medizinischen Fachpersonals, wenn es um medizinische Beurteilungen oder Behandlungen geht.