



Dr. Paul Preisser
[https:// handchirurgie.org](https://handchirurgie.org)

Ganglion („Überbein“)

Bei den meisten Verdickungen an der Hand handelt es sich um flüssigkeitsgefüllte Zysten, medizinisch als „**Ganglion**“, umgangssprachlich als "**Überbein**" bezeichnet. Der Begriff „Zyste“ bezeichnet einen flüssigkeitsgefüllten Hohlraum; es handelt sich dabei um eine Ausstülpung aus einem Gelenk oder einer Sehnenscheide. Sie enthält Gleitflüssigkeit, die von der Gelenkinnenhaut oder der Sehnenscheide nachgebildet wird.



Großes Ganglion an der Beugeseite des Handgelenks

Ganglien können aus einer ansonsten völlig intakten Sehnenscheide oder einer unveränderten Gelenkkapsel hervorgehen. Am Handgelenk existieren typische Lokalisation für die Entstehung eines solchen Ganglions. Es handelt sich um Bezirke der Gelenkkapsel zwischen hier verlaufenden Handgelenksbändern bei denen die Gelenkinnenhaut zwischen den Bändern nach außen hindurchtreten kann.

In anderen Fällen besteht eine Schädigung der Gelenkkapsel bei einer Arthrose, die dann zur Entwicklung eines Ganglions führt.

Manche Ganglien beginnen im Gelenkinnenraum und entwickeln sich von hier aus durch die Gelenkkapsel langsam zum Unterhautgewebe.

Die **Symptome** eines Ganglions sind unterschiedlich. Manche Ganglionzysten sind vollständig beschwerdefrei. In anderen Fällen können Schmerzen bei Belastung oder extremen Gelenkausschlägen auftreten. Die Intensität der Beschwerden hängt dabei nicht von der Größe des Ganglions ab. Auch kleine Ganglien, die äußerlich nicht zu tasten und nur im Kernspintomogramm zu sehen sind („okkultes Ganglion“) könne Beschwerden bei Belastung hervorrufen.

Bestehen relevante Schmerzen im Verbindung mit einem Ganglion ist immer zu prüfen ob eine andere Ursache für die Beschwerden vorliegt wie etwa eine Arthrose im betroffenen Gelenkbereich.

Ein Ganglion kann in den meisten Fällen durch eine körperliche **Untersuchung** festgestellt werden. Zur vollständigen Untersuchung gehört eine Röntgenuntersuchung des Skeletts. Eine eventuelle

Arthrose oder Zysten innerhalb der Handwurzelknochen können hier als mögliche Ganglion Ursache festgestellt werden.

Bei typischer Lokalisation sind keine weiteren Untersuchungen notwendig. Ist der Befund untypisch, ist eine weitere Abklärung durch Kernspintomografie (MRT) sinnvoll und notwendig; dies ist im Einzelfall individuell zu entscheiden.

Ein Ganglion ist im medizinischen Sinn harmlos. In der Regel nimmt es allmählich an Größe zu. Die im Ganglion enthaltene Flüssigkeit steht mit dem Gelenk in Verbindung. In manchen Situationen kann die Größe des Ganglions auch abnehmen oder es kann auch ohne eine Therapie vollständig verschwinden.

Die **Behandlung** eines Ganglions ist im medizinischen Sinn nicht zwingend notwendig und wird bei Beschwerden oder auch aufgrund optischer Aspekte durchgeführt. Sie zielt auf die vollständige Beseitigung des Ganglions. Wird es **punktiert**, fällt es in sich zusammen, um dann allmählich wieder zur alten Größe anzuwachsen.

Manche Ganglien können **arthroskopisch** (durch eine Gelenkspiegelung) entfernt werden. Hierzu gehören besonders kleine Ganglien des Handgelenks, die äußerlich schlecht zu tasten sind und nur durch Kernspintomografie nachgewiesen werden können („okkultes Ganglion“). Bei der arthroskopischen Behandlung wird die Verbindung zum Gelenk von innen entfernt, das Ganglion damit ausgetrocknet. Eine Arthroskopie ist immer dann angebracht, wenn das Ganglion nicht die einzige Ursache der Handgelenksbeschwerden darstellt und mit der Arthroskopie andere krankhafte Veränderungen im Handgelenk diagnostiziert oder behandelt werden sollen.

Bei der **operativen Entfernung** wird das gesamte Ganglion mitsamt seiner Verbindung zum Gelenk von außen entfernt.

Aussichten

Aber auch nach einer vollständigen - arthroskopischen oder operativen - Entfernung kann ein Ganglion mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit an gleicher Stelle erneut auftreten.

Empfehlung

Nach einer pathologischen Fraktur sollte zunächst die Heilung abgewartet und das Enchondrom nach einem Zeitintervall definitiv versorgt werden.

Anhang: FAQ - Häufig gestellt Fragen zum Handgelenksganglion

1. Ich habe eine rundliche Verdickung am Handgelenk bemerkt - was ist zu tun?

In den allermeisten Fällen ist es nichts Schlimmes. Trotzdem sollte sie grundsätzlich ärztlich abgeklärt werden, auch wenn sie nicht schmerzhaft ist.

2. Ich habe eine rundliche Verdickung am Handgelenk, was könnte es noch sein?

Meistens ist es ein Ganglion.

Es gibt auch andere möglich Ursachen. Ein gutartiger Tumor kann einmal ähnlich imponieren, auch manche entzündlichen Veränderungen wie etwa bei Rheuma können eine umschriebene Verdickung am Handgelenk hervorrufen.

3. Welche Untersuchungen sind notwendig, damit die Diagnose gestellt werden kann?

Ein Röntgenbild des Handgelenks ist notwendig, um knöcherne Veränderungen an der Handwurzel als mögliche Ursache feststellen zu können. Gelegentlich findet man hier Zysten im Knochen oder auch einmal eine Folge einer früheren Verletzung, die zur Entstehung des Ganglions beigetragen hat. Auch eine Arthrose eines Handwurzelgelenks kann als mögliche Ursache eines Ganglion im Röntgenbild erkennbar sein.

Ist die Diagnose unsicher, hilft eine Kernspintomografie (MRT) weiter.

4. Kann man konservativ, ohne Operation behandeln?

Der Zysteninhalt kann punktiert werden. Auch kann dabei ein Medikament (Kortisonabkömmling) in die Zyste gespritzt werden. Der Erfolg, wenn er eintritt, ist jedoch meist vorübergehend.

5. Welches Operationsverfahren gibt es und welches ist für mich das richtige?

Das Ganglion kann arthroskopisch (Im Rahmen eine Spiegelung) oder offen mit einem Schnitt entfernt werden.

Die Ergebnisse sind weitgehend identisch - bei beiden Verfahren wird das Ganglion beseitigt. Bei beiden Verfahren kann es sich in etwa gleich großer Häufigkeit erneut ausbilden.

Manchmal gibt es zusätzliche Veränderungen im Handgelenk, die mit einer Arthroskopie festgestellt oder behandelt werden sollen. Letztlich sind beide Verfahren gleichwertig. Viel hängt von der individuellen Erfahrung des Operateurs für ein bestimmtes Verfahren ab.

6. Wann soll operiert werden?

Ist die Diagnose eindeutig, besteht keine Eile. Es hängt davon ab, ob das Ganglion Beschwerden macht oder optisch auffällig ist.

Ist die Ursache der Schwellung jedoch unklar, sollte diese jedoch grundsätzlich geklärt werden – oft ist dies nur durch eine Entfernung des Gewebes und feingewebliche Untersuchung definitiv möglich.

7. Was kann passieren, wenn nicht operiert wird?

In manchen Fällen kann sich ein Ganglion spontan zurückbilden. Meist bleibt es oder wird allmählich größer und macht dann Beschwerden.

8. Gibt es Gründe gegen eine Operation?

Jeder Eingriff hat Risiken. Das Auftreten einer Infektion oder Wundheilungsstörung ist selten. Sehr selten kann es durch Verklebungen zu einer Bewegungseinschränkung des Handgelenks kommen.

9. Was muss ich nach der Operation beachten?

Der Arm wurde verbunden und geschient. Die Finger können bewegt werden. Sollte eine Enge im Verband auftreten oder übermäßige Schmerzen, melden Sie sich bei ihrem Operateur!

10. Wie ist die Nachbehandlung?

Nach 10-12 Tagen werden die Fäden gezogen. Für diese Zeit ist der Arm geschient. Die Bewegung des Handgelenks kann noch für wenige Wochen danach Beschwerden machen. Eine spezielle Therapie ist in den allermeisten Fällen nicht notwendig.

11. Welche Komplikationen können auftreten?

Wundkomplikationen sind selten. Häufiger ist eine Einschränkung der Beugefähigkeit des Handgelenks in den ersten Wochen nach der Operation. In den meisten Fällen normalisiert sich diese allmählich ohne spezielle Therapie. Manchmal ist Krankengymnastik notwendig.

12. Wann kann ich wieder arbeiten oder Sport treiben?

Joggen kann man nach dem Fäden ziehen. Der Arm kann nach etwa 2-4 Wochen wieder beansprucht werden. Gelegentlich dauert es länger bis zur vollen Beweglichkeit und Schmerzfreiheit.

13. Gibt es eine vollständige Heilung?

Ja - abgesehen von der sichtbaren Narbe. Gelegentlich bildet sich jedoch ein Ganglion an gleicher Stelle erneut aus.

14. Mit welchen Dauerfolgen muss ich rechnen?

Neben der Narbe kann ein meist sehr geringe Einschränkung der Handgelenksbeweglichkeit zurückbleiben.