

Feuerwerk im Fingergelenk

„Hör auf mit dem Fingerknacken, davon bekommt man Arthrose.“ – so lautet eine verbreitete Warnung an Fingerkracher, die regelmäßig an ihren Gelenken drücken oder ziehen. Doch ist an der **Prophezeiung** wirklich etwas dran?

Einige Menschen sind geradezu süchtig danach, andere können die Geräusche, die durch Fingerknacken entstehen, nicht ausstehen. Die Laute machen sich bemerkbar, wenn Betroffene an den Fingern ziehen oder diese an die Handflächen drücken. Doch warum lassen manche Personen ihre Gelenke krachen? Der Grund hierfür ist, dass sich dadurch ein Gefühl der Entspannung einstellt. Die Fingergelenke, die blockiert waren, scheinen nach dem Vorgang wie befreit zu sein.

Mögliche Erklärungen Der Aufbau der Hände ist sehr komplex, allein in einer Hand befinden sich 27 Knochen und 36 Gelenke, welche Tag für Tag die notwendige Arbeit verrichten. Bereits 1947 kam die Theorie auf, dass der Moment, in dem die Finger ausei-

inander gezogen werden, für das Krachen entscheidend sein könnte. Durch diesen Vorgang entfernen sich die Gelenkteile voneinander, sodass unter Umständen nicht mehr genug Flüssigkeit vorhanden ist, um das erhöhte Volumen auszufüllen. Es bildet sich ein Vakuum, dessen Entstehung das Geräusch vermutlich hervorruft. Es bleibt im Anschluss durch den Unterdruck noch einige Zeit bestehen, erst nach ein paar Minuten füllt sich der Raum und der Vorgang kann wiederholt werden.

1971 wurde diese Erklärung zunächst revidiert und man ging davon aus, dass das Geräusch auf platzende Bläschen zurückzuführen sei. Das in der Gelenkschmiere befindliche Kohlendioxid solle sich in gasförmige Blasen umwandeln, wenn der Knacker an den Gelenken zieht. Auch zurück-schnappende Gelenkbänder wurden bereits als Ursache für das Ploppen diskutiert. 2015 geriet die Theorie aus dem Jahre 1947 durch Untersuchungen des US-Mediziners Greg Kawchuk wieder in den Fokus. Er konnte auf Bildern eines speziellen Kernspintomografen erkennen, dass sich tatsächlich ein Vakuum bildete, kurz bevor das Krachen zu hören war.

Keine Angst vor Arthrose Fingerknacker werden von ihren Mitmenschen häufig darauf hingewiesen, dass die Angewohnheit zu Arthrose

führen kann. Allerdings bestätigten verschiedene Untersuchungen diese These nicht: Der Mediziner Donald Unger führte beispielsweise einen Selbstversuch über 50 Jahre durch. Er knackte täglich mindestens zweimal mit seiner linken Hand, während er die rechte ruhen ließ. Trotz der hohen Zahl von mindestens 18 520 Ploppgeräuschen blieb seine linke Hand genauso gesund wie die rechte – von Arthrose keine Spur. Eigentlich sollte das Knacken demnach keine negativen Konsequenzen haben. Was bei dem Vorgang genau passiert, ist allerdings noch nicht bis ins letzte Detail geklärt. Geschwollene Hände, leicht verminderte Griffkraft, Schäden an den Bändern in der Hand und am Gewebe der Gelenkkapseln werden als Folgen diskutiert. Fest steht: Um das Ploppgeräusch zu erzeugen, muss man Gelenke und Bänder überdehnen – diese leiern dadurch mit der Zeit aus. Aufgeben sollte man die Angewohnheit spätestens, wenn Schmerzen entstehen. In diesem Fall könnte es sein, dass die Muskulatur nicht ausreichend stabilisiert ist. Berichten Kunden davon, dass Gelenke auch ohne Manipulation knacken, sollten sie, insbesondere wenn zusätzliche Beschwerden vorliegen, einen Arzt konsultieren. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin



© Giulio_Fornasar / iStock / Thinkstock