

Schmerz-Wegweiser: Ellenbogen, Unterarm und Hand

Ein primäres Schmerzmuster ist in Fettschrift gesetzt. In Normalschrift gesetzter Text bezieht sich auf ein seltener vorkommendes oder ein Satelliten-Triggerpunkt-Schmerzmuster. Die Muskeln, die am häufigsten Probleme verursachen, werden zuerst genannt. *Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser für andere Symptome“.* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse ↗ <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

Daumen und Daumenbeuge

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)
Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)
 Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)
 langer radialer Handstrecker
 (*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)
Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)
kurzer Daumenabzieher
 (*M. abductor pollicis brevis*) (S. 199)
Daumengegensteller (*M. opponens pollicis*) (S. 199)
Daumenanzieher (*M. adductor pollicis*) (S. 201)
 Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)
 erster dorsaler Zwischenknochenmuskel der Hand
 (*M. interosseus dorsalis manus I*) (S. 202)
 langer Daumenbeuger (*M. flexor pollicis longus*) (S. 198)

Ellenbogen, Außenseite

Streckmuskeln (*Mm. extensores*) (S. 185)
Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)
Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)
Trizeps (*dreiköpfiger Armmuskel*,
M. triceps brachii) (S. 166)
Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)
Ellenbogenhöckermuskel (*M. anconeus*) (S. 190)

Ellenbogen, Innenseite

Trizeps (*dreiköpfiger Armmuskel*,
M. triceps brachii) (S. 166)
großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)
kurzer Daumenabzieher
 (*M. abductor pollicis brevis*) (S. 199)
 kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
 vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)
 hinterer oberer Sägemuskel
 (*M. serratus posterior superior*) (S. 147)

Finger, Außenseite (dorsale Seite)

Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)
Zwischenknochenmuskeln der Hand
 (*Mm. interossei manus*) (S. 202)
Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Kleinfingerabzieher
 (*M. abductor digiti minimi manus*) (S. 201)
langer Daumenabzieher
 (*M. abductor pollicis longus*) (S. 192)
 Trizeps (*dreiköpfiger Armmuskel*, *M. triceps brachii*) (S. 166)
 kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
 großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
 Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)

Finger, Innenseite (Handflächenseite)

Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)
Zwischenknochenmuskeln der Hand
 (*Mm. interossei manus*) (S. 202)
 Trizeps (*dreiköpfiger Armmuskel*,
M. triceps brachii) (S. 166)
 großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
 vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)
Kleinfingerabzieher
 (*M. abductor digiti minimi manus*) (S. 201)
viereckiger Einwärtsdreher
 (*M. pronator quadratus*) (S. 197)
Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)

Handgelenk und Hand, Außenseite

Streckmuskeln (*Mm. extensores*) (S. 185)
langer Daumenabzieher
 (*M. abductor pollicis longus*) (S. 192)
kurzer Daumenabzieher
 (*M. abductor pollicis brevis*) (S. 199)
 Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
 Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)
 Treppmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
 großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
 hinterer oberer Sägemuskel
 (*M. serratus posterior superior*) (S. 147)
 erster dorsaler Zwischenknochenmuskel der Hand
 (*M. interosseus dorsalis manus I*) (S. 202)

Handgelenk und Hand, Innenseite

radialer Handbeuger (*M. flexor carpi radialis*) (S. 194)

ulnarer Handbeuger (*M. flexor carpi ulnaris*) (S. 195)

Daumengegensteller (*M. opponens pollicis*) (S. 199)

langer Hohlhandmuskel (*M. palmaris longus*) (S. 195)

runder Einwärtsdreher (*M. pronator teres*) (S. 197)

viereckiger Einwärtsdreher

(*M. pronator quadratus*) (S. 197)

kurzer Daumenabzieher

(*M. abductor pollicis brevis*) (S. 199)

langer Daumenabzieher

(*M. abductor pollicis longus*) (S. 192)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)

Unterarm, Außenseite

Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 186)

Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel,

M. triceps brachii) (S. 166)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

Streckmuskeln (*Mm. extensores*) (S. 185)

Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*) (S. 152)

großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Hakenarmmuskel (*M. coracobrachialis*) (S. 164)

Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) (S. 150)

Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 217)

Unterarm, Innenseite

viereckiger Einwärtsdreher

(*M. pronator quadratus*) (S. 197)

langer Hohlhandmuskel (*M. palmaris longus*) (S. 195)

runder Einwärtsdreher (*M. pronator teres*) (S. 197)

vorderer Sägemuskel (*M. serratus anterior*) (S. 221)

Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel,

M. triceps brachii) (S. 166)

großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)

hinterer oberer Sägemuskel

(*M. serratus posterior superior*) (S. 147)

Wegweiser für andere Symptome: Ellenbogen, Unterarm und Hand

Arthritis (Gelenkentzündung)

Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)

Zwischenknochenmuskeln der Hand

(*Mm. interossei manus*) (S. 202)

Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis)

langer Daumenabzieher

(*M. abductor pollicis longus*) (S. 192)

langer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)

kurzer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis brevis*) (S. 188)

Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)

langer Hohlhandmuskel (*M. palmaris longus*) (S. 195)

Golferellenbogen (mediale Epicondylitis)

Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel,

M. triceps brachii) (S. 166)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)

Handbeuger (*M. flexor carpi radialis/ulnaris*) (S. 389)

kurzer Daumenabzieher

(*M. abductor pollicis brevis*) (S. 199)

Greifen (Händeschütteln, Türknauf, Schraubendreher, Hand-Werkzeuge)

Schmerzen

langer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)

Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)

Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)

radialer Handbeuger (*M. flexor carpi radialis*) (S. 194)

ulnarer Handbeuger (*M. flexor carpi ulnaris*) (S. 195)

Zwischenknochenmuskeln der Hand

(*Mm. interossei manus*) (S. 202)

Schwäche

Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)

langer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)

kurzer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis brevis*) (S. 188)

Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)

Unsicherheit

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

langer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)

Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)

Heberden-Knoten

(Verdickungen der Fingerendgelenke)

Zwischenknochenmuskeln der Hand

(*Mm. interossei manus*) (S. 202)

Daumenanzieher (*M. adductor pollicis*) (S. 201)

Kleinfingerabzieher

(*M. abductor digiti minimi manus*) (S. 201)

Karpaltunnelsyndrom

Einklemmung des Mittelhandnervs (N. medianus) im Unterarm

runder Einwärtsdreher (*M. pronator teres*) (S. 197)

radialer Handbeuger (*M. flexor carpi radialis*) (S. 194)

Pseudo-Karpaltunnelsyndrom

Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)

Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

langer Hohlhandmuskel (*M. palmaris longus*) (S. 195)

Daumengegensteller (*M. opponens pollicis*) (S. 199)

Daumenanzieher (*M. adductor pollicis*) (S. 201)

Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)

langer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)

kurzer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis brevis*) (S. 188)

Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)

Kubitaltunnel-Syndrom

(Ulnarisrinnen-Syndrom, Sulcus-ulnaris-Syndrom)

Einklemmung des Ellenervs (N. ulnaris)

im Unterarm

ulnarer Handbeuger (*M. flexor carpi ulnaris*) (S. 195)

Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)

Einklemmung des Ellenervs (N. ulnaris)

in der Hand

Kleinfingergegensteller

(*M. opponens digiti minimi*) (S. 201)

Schnappdaumen, Triggerdaumen

kurzer Daumenbeuger (*M. flexor pollicis brevis*) (S. 199)

Schnappfinger, schnellender Finger, Triggerfinger

Sehnen der Hand- und Fingerbeuger

(*Mm. flexores carpi bzw. digitii*) (S. 194)

Schultergürtelkompressionssyndrom (Thoracic-outlet-Syndrom)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
Unterschlüsselbeinmuskel (*M. subclavius*) (S. 157)

Pseudo-Schultergürtelkompressionssyndrom (Pseudo-Thoracic-outlet-Syndrom)

großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (S. 213)
großer Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) (S. 162)
Unterschulterblattmuskel (*M. subscapularis*) (S. 157)
großer Rundmuskel (*M. teres major*) (S. 162)

Schwäche (siehe auch „Greifen“)

Arm

Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel
(*M. biceps brachii*) (S. 165)
Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

Hand

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel,
M. triceps brachii) (S. 166)
kurzer radialer Handstrecker
(*M. extensor carpi radialis brevis*) (S. 188)

Schwellung der Hand

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

Schwierigkeiten oder Schmerzen bei der Feinmotorik

Daumenballen (*Thenar*) (S. 199)
Kleinfingerballen (*Hypothenar*) (S. 201)
Zwischenknochenmuskeln der Hand
(*Mm. interossei manus*) (S. 202)

Steifheit, Überempfindlichkeit oder Schwäche der Finger

Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)
Zeigefingerstrecker (*M. extensor indicis*) (S. 191)
Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)
Zwischenknochenmuskeln der Hand
(*Mm. interossei manus*) (S. 202)
Kleinfingerballen (*Hypothenar*) (S. 201)

Taubheitsgefühle und Kribbeln

Daumen und Zeigefinger

kurzer radialer Handstrecker
(*M. extensor carpi radialis brevis*) (S. 188)
Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)
Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)

Einklemmung des Speichennervs (N. radialis)

Trizeps, seitlicher Kopf (*M. triceps brachii*,
caput laterale) (S. 166)
kurzer radialer Handstrecker
(*M. extensor carpi radialis brevis*) (S. 188)

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)

Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)

Kleiner Finger, Ring- und Mittelfinger

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)
kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
hinterer oberer Sägemuskel
(*M. serratus posterior superior*) (S. 147)
Trizeps, seitlicher Kopf (*M. triceps brachii*,
caput laterale) (S. 166)
kleiner Rundmuskel (*M. teres minor*) (S. 156)
ulnarer Handbeuger (*M. flexor carpi ulnaris*) (S. 195)
Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)

Mittel- und Ringfinger (in manchen Fällen auch der Zeige- oder kleine Finger)

runder Einwärtsdreher (*M. pronator teres*) (S. 197)
Fingerbeuger (*M. flexor digitorum*) (S. 196)

Unterarm

Trizeps, seitlicher Kopf (*M. triceps brachii*,
caput laterale) (S. 166)
kleiner Brustmuskel (*M. pectoralis minor*) (S. 218)
hinterer oberer Sägemuskel
(*M. serratus posterior superior*) (S. 147)

„Tennisarm“ (laterale Epicondylitis)

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)
Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)
langer radialer Handstrecker
(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)
Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*) (S. 191)
Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel,
M. triceps brachii) (S. 166)
Ellenbogenhöckermuskel (*M. anconeus*) (S. 190)
Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel
(*M. biceps brachii*) (S. 165)
Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)

Überempfindlichkeit

Daumen (und Daumenbeuge)

Oberarmmuskel (*M. brachialis*) (S. 183)

Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) (S. 136)

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)

Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)

langer radialer Handstrecker

(*M. extensor carpi radialis longus*) (S. 185)

Ellenbogen

Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel,

M. triceps brachii) (S. 166)

Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (S. 185)

Auswärtsdreher (*M. supinator*) (S. 185)

Handfläche (kribbelndes Gefühl)

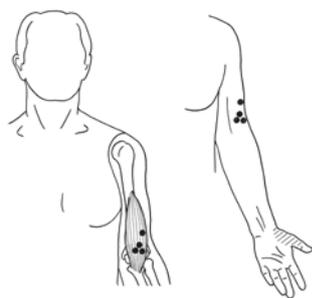
langer Hohlhandmuskel (*M. palmaris longus*) (S. 195)

Handgelenk

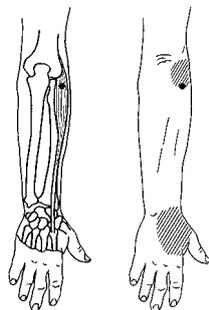
radialer Handbeuger (*M. flexor carpi radialis*) (S. 194)

ulnarer Handbeuger (*M. flexor carpi ulnaris*) (S. 195)

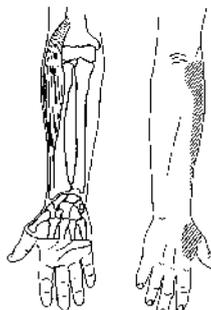
Triggerpunkt- und Schmerzmuster-Wegweiser: Ellenbogen, Unterarm und Hand*



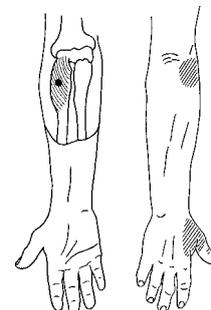
Oberarmmuskel (*M. brachialis*):
Triggerpunkte und Schmerz-
übertragungsmuster. Die
inneren beiden Triggerpunkte
können den Speichennerv
(*N. radialis*) einklemmen.
(Abb. 6.3, S. 183)



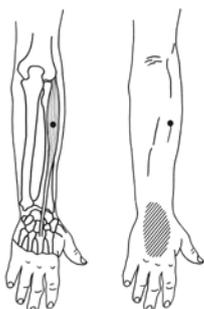
**Langer radialer Handstrecker
(*M. extensor carpi radialis
longus*):** Triggerpunkt und
Schmerzübertragungsmuster.
Die Zeichnungen zeigen die
Außenseiten von Unterarm
und Hand. (Abb. 6.5, S. 185)



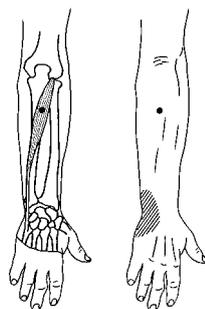
**Oberarmspeichenmuskel
(*M. brachioradialis*):**
Triggerpunkt und Schmerz-
übertragungsmuster
(Abb. 6.9, S. 187)



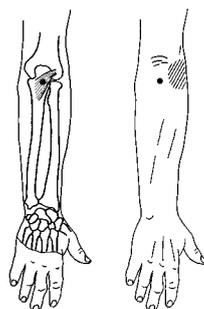
**Auswärtsdreher
(*M. supinator*):**
Triggerpunkt und Schmerz-
übertragungsmuster
(Abb. 6.10, S. 187)



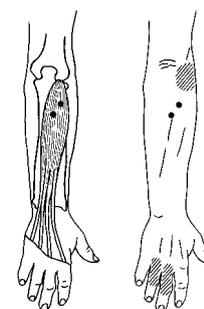
**Kurzer radialer Handstrecker
(*M. extensor carpi radialis
brevis*):** Triggerpunkt und
Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.11, S. 188)



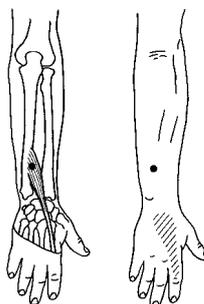
**Ulnarer Handstrecker
(*M. extensor carpi
ulnaris*):** Triggerpunkt
und Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.14, S. 189)



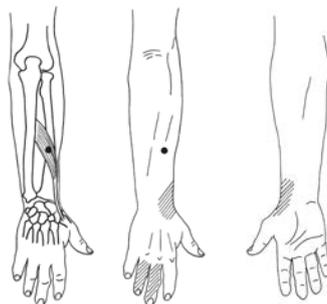
**Ellenbogenhöckermuskel
(*M. anconeus*):** Triggerpunkt
und Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.17, S. 190)



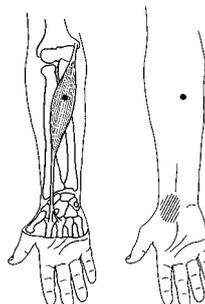
**Fingerstrecker
(*M. extensor digitorum*):**
Triggerpunkte und Schmerz-
übertragungsmuster
(Abb. 6.19, S. 191)



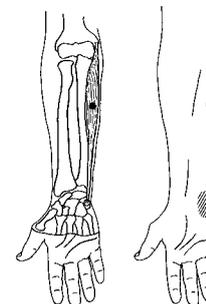
**Zeigefingerstrecker
(*M. extensor indicis*):**
Triggerpunkt und
Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.20, S. 191)



**Langer Daumenabzieher
(*M. abductor pollicis longus*):**
Beispiel-Triggerpunkt und
Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.24, S. 193)

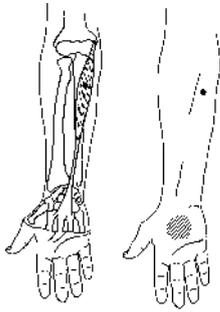


**Radialer Handbeuger
(*M. flexor carpi radia-
lis*):** Triggerpunkt und
Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.25, S. 194)

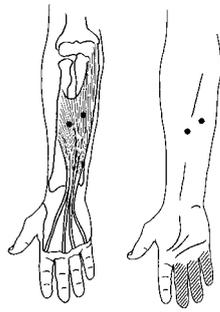


**Ulnarer Handbeuger
(*M. flexor carpi ulna-
ris*):** Triggerpunkt und
Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.29, S. 195)

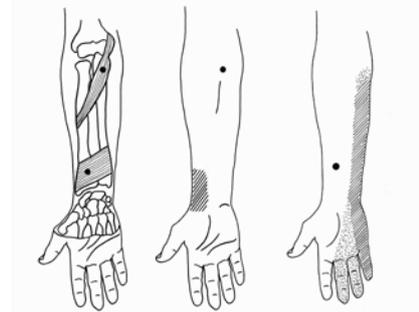
* Wir haben diesen Wegweiser im Internet unter der Adresse <http://www.junfermann.de> zum Herunterladen zur Verfügung gestellt. **Achtung: Bitte lesen Sie die gesamte Behandlungsanleitung für den betreffenden Muskel, bevor Sie mit der Behandlung beginnen.**



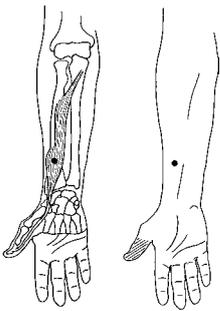
Langer Hohlhandmuskel
(*M. palmaris longus*): Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.31, S. 195)



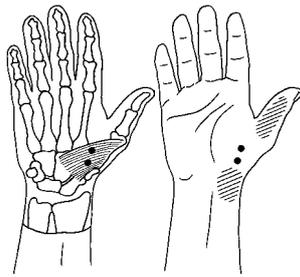
Fingerstrecker (*M. extensor digitorum*): Triggerpunkte
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.33, S. 196)



Runder Einwärtsdreher
(*M. pronator teres*) und viereckiger
Einwärtsdreher (*M. pronator quadratus*):
Triggerpunkte und Schmerzübertra-
gungsmuster (Abb. 6.34, S. 197)



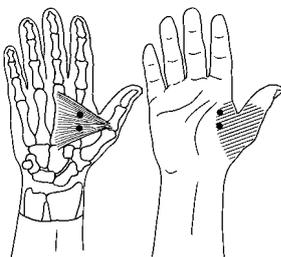
Langer Daumenbeuger
(*M. flexor pollicis longus*): Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.37, S. 198)



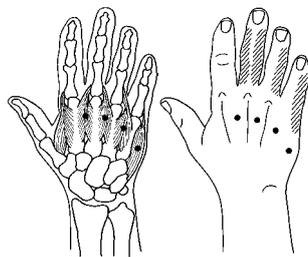
Daumengegensteller
(*M. opponens pollicis*): Triggerpunkte
und Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.39, S. 199)



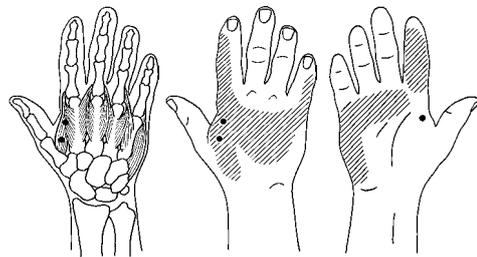
Kurzer Daumenabzieher
(*M. abductor pollicis brevis*):
Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.41, S. 200)



Daumenanzieher (*M. adductor pollicis*): Triggerpunkte und
Schmerzübertragungsmuster
(Abb. 6.43, S. 201)



Dorsale Zwischenknochenmuskeln
der Hand (*Mm. interossei dorsoles manus*): Triggerpunkte und Schmerz-
übertragungsmuster. Der Klein-
fingerabzieher (*M. abductor digiti
minimi manus*) mit Triggerpunkt
und Schmerzübertragungsmuster
wird ebenfalls in dieser Zeichnung
dargestellt. (Abb. 6.44, S. 202)



Erster dorsaler Zwischenknochenmuskel
der Hand (*M. interosseus dorsalis manus I*):
Triggerpunkte und Schmerzübertragungs-
muster (Abb. 6.45, S. 202)