

Griffkunde: Wie verhindere ich taube Hände beim Radfahren?

von bb - Mittwoch, 3. August 2022

https://www.pd-f.de/2020/06/03/griffkunde-wie-verhindere-ich-taube-haende-beim-radfahren_14918



Viele Freizeitradfahrer:innen kennen das Problem: Wenn man längere Zeit im Sattel sitzt, werden die Finger taub, die Hände schlafen ein. Der Grund dafür liegt in gereizten Nerven. Der pressedienst-fahrrad erklärt, was die Probleme verursacht und welche Maßnahmen dagegen helfen können.

Die Hände sind einer der wichtigen Kontaktpunkte zwischen Mensch und Fahrrad, der allerdings oft vernachlässigt wird. Dabei sind sie enorm wichtig, denn sie stützen je nach Rückenneigung (sehr aufrechtes bis sehr sportliches Sitzen) und Trainingszustand des Fahrenden einen großen Teil des Oberkörpergewichts auf dem Lenker. Der durchaus hohe, beständige Druck wird dabei auf eine geringe Fläche am Griff verteilt, die punktuelle Druckbelastung ist hoch. Anders als die Beine sind die Hände bei der Fahrt auch nicht in Bewegung. Ein suboptimaler Griff kombiniert mit einer falsche Griffhaltung sorgen insgesamt für eine falsche Sitzhaltung auf dem Rad. „Das wirkt sich negativ auf das Gesamtgefühl aus. Die Nerven nicht nur in den Händen werden gereizt. Schon auf kurzen Touren können als Folge Nackenverspannungen und Rückenschmerzen auftreten“, erklärt Stefan Stierer, Geschäftsführer des Fahrradherstellers [Velotraum](#), der Custom-made-Aufbauten mit ergonomischen Vermessungen durchführt.

Wenn der Ulnarnerv drückt ...

Taubheitsgefühle in den Händen entstehen oft durch einen zu hohen Druck auf den empfindlichen Ulnarnerv. Dieser verläuft im Bereich des Kleinfingerballens knapp unterhalb der Hautoberfläche. Durch zu hohen Druck auf der Handaußenseite entwickeln

sich auf die Dauer Taubheitssymptome an Ring- und kleinem Finger. „Eine Lösung ist der Tausch des herkömmlichen Griffs gegen einen sogenannten Flügelgriff. Dadurch wird die Auflagefläche der Hand vergrößert und der Druck besser verteilt“, weiß Lothar Schiffner von [Ergon](#), einem Hersteller für ergonomische Fahrradkomponenten.

... und der Karpaltunnel verengt wird

Treten Schmerzen oder Taubheit an Zeige-, Mittelfinger oder Daumen auf, kann ein zu hoher Druck auf dem Ausgang des Karpaltunnels die Ursache sein. Hervorgerufen werden die Schmerzen meist durch ein zu starkes Abknicken des Handgelenks, was Nerven, Sehnen und Blutgefäße komprimiert. Die Folge ist ein verengter Karpaltunnel und ein beschädigter Mediannerv, was auch als Karpaltunnelsyndrom bezeichnet wird. Damit ist nicht zu spaßen: Laut den Experten der Aktion Gesunder Rücken müssen sich in Deutschland jährlich rund 300.000 Menschen deshalb einer Operation unterziehen. „Gerade auf längeren Fahrten mit zunehmender Ermüdung ist es schwierig, die ergonomisch korrekte Position der Hand zu gewährleisten. Ein korrekt eingestellter Flügelgriff kann auch hier unterstützen und das Handgelenk in der ergonomisch optimalen Position halten, ohne dass es abknickt“, sagt Schiffner.

Wenn kein neuer Griff hilft: anderer Lenker!

Ein weiteres Problem kann ein seitlich überstrecktes Handgelenk sein, das ebenfalls zu tauben Fingern und Daumen führt, weil der Karpaltunnel eingeengt wird. Dieser Knick wird meist durch einen zu geraden Lenker hervorgerufen. „Die Lösung ist ein Lenker mit einer Biegung nach hinten. Das Handgelenk wird weniger überstreckt und der Karpaltunnel entlastet. Die Versorgung der Hand wird wieder verbessert“, erklärt Stephanie Römer vom Fahrradersteller [Tout Terrain](#). Als hilfreich haben sich auch Barends, also Lenkerverlängerungen, erwiesen. Die „Hörnchen“ an der Lenkeraußenseite gibt es in unterschiedlichen Größen und auch direkt in Griffe integriert. Andere Varianten lassen sich auch weiter in Richtung Lenkermitte montieren. Beide ermöglichen es, die Griffposition während der Fahrt einfach zu verändern. Beim Bergauffahren hat das Vorteile, weil dadurch die komplette Position des Oberkörpers geändert und die Muskulatur entlastet wird.

Die richtige Einstellung macht's

Damit die ergonomischen Griffe ihr Potenzial überhaupt entfalten können, ist die richtige Einstellung wichtig. „Die Griffe sollte man so einstellen, dass das Handgelenk nicht am Lenker abknickt, sondern in einer geraden Linie vom Handrücken zum Unterarm übergeht. Zudem sollten die Brems- und Schalthebel vom Griff aus leicht erreichbar sein“, rät Stienen. Bei der Einstellung hilft der Fachhändler oder eine spezielle Fitting-Box. Übrigens: Dass moderne Griffe auf den Lenker geschraubt und nicht mehr mühsam aufgestopft werden, hilft auch sehr bei der Justage. Bei eigenen Schraubaktionen muss man allerdings immer die Drehmomentangaben der Hersteller beachten, damit der Griff nicht zu stark oder zu locker angeschraubt wird. „Speziell ein zu lockerer Griff ist ein Sturzrisiko, da man schnell die Kontrolle über das Rad verlieren kann“, warnt Stienen.

Handschuhe – oft ein guter Helfer

Passende Fahrradhandschuhe können die Kontrolle unterstützen und auch eine ergonomische Wirkung erfüllen. „Gut gepolsterte Handschuhe sind für viele Radfahrer:innen angenehm. Dank der verwendeten Schaumstoff- oder Gel-Polster werden die empfindlichen Bereiche auf der Handinnenseite zusätzlich gestützt und an die Ergonomie der Griffe angepasst“, erklärt Anna Rechtern vom Outdoor-Spezialisten [Vaude](#). Handschuhe mit einer starken Polsterung verlieren jedoch an Taktilität. Wer eine sichere Lenkerkontrolle bevorzugt, wählt eher eine dünne Innenhandpolsterung. „Das ist vor allem für sportive Fahrer im MTB- und Rennradbereich zu empfehlen“, so Rechtern.

[Express-Bildauswahl](#) (7 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (30 Bilder)

Passende Themen beim pdf:

[Eine Frage der Sohle](#)

[Zehn Gründe, warum Radfahren gesund macht](#)

[Schmerzfrei E?Biken – einfache Tipps und Tricks](#)

[Die große Reise beginnt mit kleinen Messungen](#)

[Basistext Fahrradgeometrie](#)

Passendes Bildmaterial

