

Griffkunde: Wie verhindere ich taube Hände beim Radfahren?

von bb - Donnerstag, 4. Juni 2020

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



Viele Freizeitradfahrer 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.

[pd-f/tg] Die Hände sind beim Radfahren enorm wichtig, da sie einer von nur drei Kontaktpunkten zwischen Mensch und Fahrrad sind. Je nach Rückenneigung (sehr aufrechtes bis sehr sportliches Sitzen) und Trainingszustand des Fahrers stützen sie dabei 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 Stiener zum Ergonomie-Experten [Velotraum](#).

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“, sagt 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 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 Ergon-Mann 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 Sebastian Marten vom Fahrradhersteller [MTB Cycletech](#). Als hilfreich haben sich auch Barends, also Lenkerverlängerungen, erwiesen. Die „Hörnchen“ an der Lenkeraußenseite gibt es in unterschiedlichen Größen und auch direkt in Griffen integriert. Sie ermöglichen es, die Griffposition während der Fahrt einfach zu verändern. „Speziell beim Bergauffahren hat das Vorteile, weil dadurch die komplette Position des Oberkörpers geändert und die Muskulatur entlastet wird“, verweist Marten.

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 von der Hand 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 – dass moderne Griffe auf den Lenker geschraubt werden 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 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 \(8 Bilder\)](#)

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

Passende Themen beim pd?f:

[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

