

Patientinformation

Ulnarisentrapment



SÖDERSJUKHUSET

Vad är ulnarisentrapment

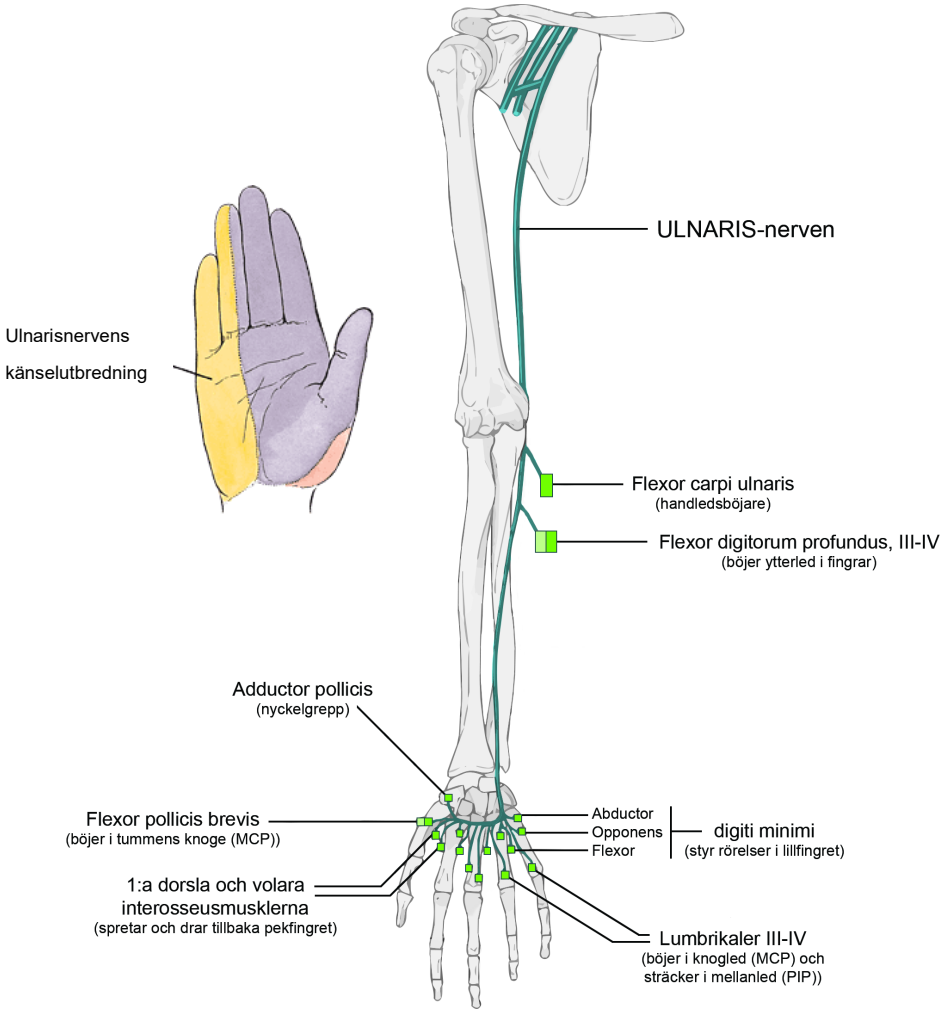
En av handen och armens stora nerver heter ulnarisnerven. När den passerar armbågen löper den ytligt bredvid det benutskott som kallas mediala epikondylen. Det är ulnarisnerven du kommer åt vid en så kallad "änkestöt". När armbågen böjs sträcks nerven runt mediala epikondylen och utsätts för tryck, vilket kan leda till att domningar uppstår. Vid längre tids tryck kan du utveckla en inklämning kallat ulnarisentrapment, även benämnt kubitaltunnelssyndrom.

Vilka symtom kan man få?

Typiska symtom är domningar i ring- och lillfinger. Kraftmässigt försörjer ulnarisnerven framförallt de små muskler som styr finmotoriken i handen och du kan därför känna dig fulmig i aktivitet. Vid långvariga besvär kan du få värk på armbågens insida och oförmåga att helt räta ut lill- och ringfinger, så kallad klofingerfästställning.

Vad är orsaken?

På grund av armens och ulnarisnervens anatomi är nerven känslig för tryck och vad den utsätts för i vardagen. Repetitivt arbete eller andra påfrestningar kan skapa irritation och svullnad runt nerven. De flesta personer som drabbas av ulnarisentrapment sover dessutom ofta med armbågen böjd.



Behandling

1. Ortosbehandling

För att undvika domningar kan din fysioterapeut eller arbetsterapeut prova ut en armbågsortos. Armbågsortosen ska användas främst nattetid och förhindrar kraftig böjning i armen. För att inte skapa mer tryck på ulnarisnerven är det viktigt att ortosen inte sitter åt för hårt.



Hand/underarm kan med fördel ligga på en mjuk kudde i rakt läge för att undvika onödig svullnad. Använd en kudde som inte är alltför hög under huvudet och som går ner en bit under skuldran. Prova gärna specialkudde/nackkude, det ska vara bekvämt.



2. Vardagsergonomi

- Undvik att sitta med onödigt böjd armbåge.
- Luta dig inte mot handen med armbågen på bordet.
- Bär inte väska i armbågsvecket. Använd hellre ryggsäck.
- Undvik att arbeta med vibrerande verktyg exempelvis gräsklippare, elvisp, bormaskin. Det finns vibrationshandskar som dämpar vibrationerna.
- För att undvika onödig spänning i arm- och halsmuskulatur är sittställningen viktig. Buk- och ryggmuskulatur är alltid bra att träna!
- Tänk på att variera ditt arbetssätt i arbete och vardag. Undvik statiska och repetitiva moment till exempel vid bilkörning, datorarbete eller långa telefonsamtal. Tänk på att ta mikropaus/pausgympa.
- Undvik åtsittande kläder som bidrar till extra tryck över nerven.
- Kyla eller värme kan öka smärtan. Bastubad kan till exempel kännas skönt till en början, men ge besvär efteråt. En blåsig sommardag kan ge köldbysvär.



3. Anpassad nervglidningsövning



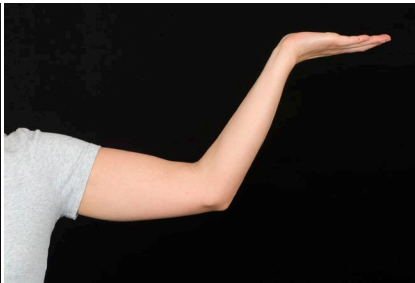
1. Utgångsläge.



2. Handflatan mot taket, avslappnande fingrar.

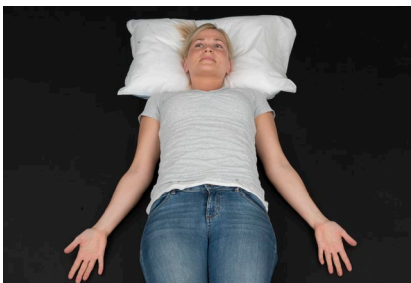


3. Sträck fingrarna, luta huvudet bort från armen.

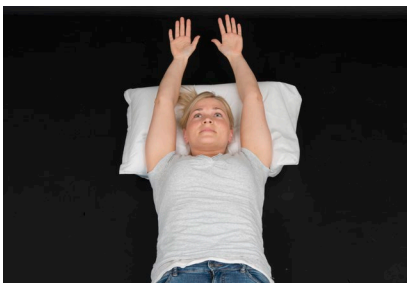


4. Böj armbågen, fortsätt hålla fingrarna sträckta som om du balanserar en bricka.

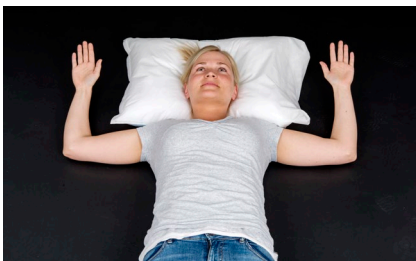
5. Rörelseuttag i liggande



1. Armarna längs med kroppen. Ligg bekvämt, sträck lätt på fingrarna.



2. Gör en snöängel i sängen, avsluta med armarna sträckta ovanför huvudet.



3. Ligg bekvämt med nacke och armar, känn en lätt stretch i bröstmusklerna. Rörelsen ska inte göra ont.

Har du frågor? Tveka inte att kontakta oss!

Arbetsterapeut:

Fysioterapeut:

Kontakt

Handkirurgiska kliniken, mottagning

Kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster. Du loggar in via www.1177.se.

Du kan också kontakta oss via telefon:
08-123 620 00, måndag - fredag.

Via 1177 Vårdguiden kan du också få rådgivning dygnet runt, telefon:
1177.



SÖDERSJUKHUSET

Sjukhusbacken 10, 118 83 Stockholm. Telefon 08-123 610 00

SL-Buss 3, 4, 164. Pendeltåg Stockholms Södra

www.sodersjukhuset.se