

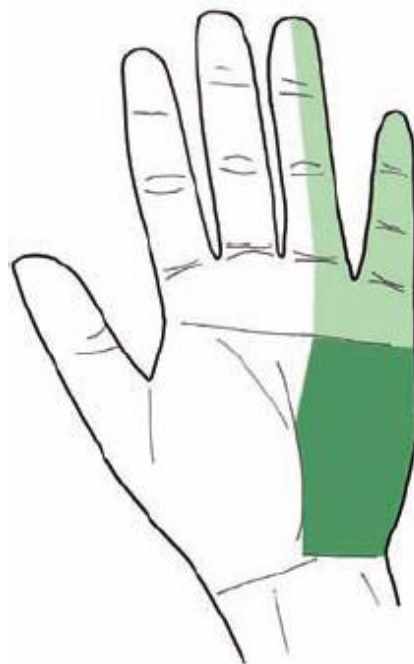


Inklämning av ulnarisnerven

Ulnarisentrapment eller kubitaltunnelsyndrom är två namn på tillståndet som orsakas när ulnarisnerven hamnar i kläm på armbågsnivå. Ulnarisnerven försörjer lill- och halva ringfingret med känsel. Vid en inklämning domnar därför dessa fingrar.

Behandling

Använd stöd för att undvika böjning i armen nattetid. Det finns prefabricerade stöd som kan köpas exempelvis på apotek, men egentillverkade lösningar i hemmet fungerar lika bra. Vira t.ex. en handduk runt armbågen och fäst med tejp. Du kan också sy ihop kortsidorna på en kudde för att göra en mjuk muff att ha runt armbågen. Bästa läget för armbågen är när den är böjd 30-45°.



Bildkälla: neupsykey.com

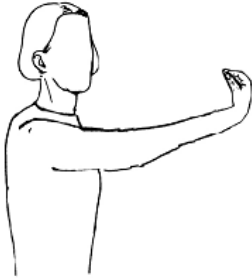
Ergonomiska råd

Ulnarisnerven löper runt ett benutskott och under ett ledband i armbågen. När armbågen böjs sträcks nerven ut och den kan utsättas för tryck. För att undvika detta bör tiden med böjd armbåge minimeras. Tänk därför på att:

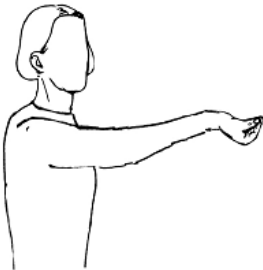
- Inte hålla armarna i kors eller armbågarna i bordet vid sittande
- Använd handsfree när du pratar i telefonen
- Undvik repetitiva armbågsrörelser där armbågen växlar mellan att vara böjd och sträckt, t.ex. hamra, vissa städmoment, trädgårdsarbete, bordtennis
- Undvik tunga lyft eller att bära tunga föremål såsom matkassar
- Öka avståndet till tangentbordet vid datorarbete för att minska böjningen i armbågen
- Ha handflatan uppåt när du vilar underarmen mot ett underlag
- Minimera tiden du arbetar ovanför huvudet, t.ex. hänga tvätt på lina, föna och fläta håret
- Använd andra handen i större utsträckning
- Tänk på din sovställning. För att undvika armbågsböjning är det bäst att sova på rygg, alternativt på den friska sidan

Nervglidningsövningar

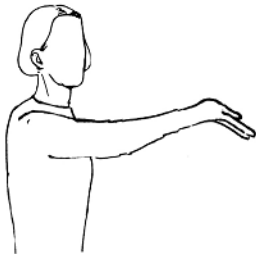
En nerv utan rörlighet kan generera smärta. Nervglidningsövningarna ger nerven ökad rörlighet gentemot sin omgivning, vilket ger förhöjd cirkulation och snabbare läkning. Rörelserna ska ske skonsamt med minsta möjliga kraft i positioner som hela tiden skall upplevas behagliga.



Utgångsposition för samtliga nedanstående övningar. Håll positionerna i 30 sekunder, pausa sedan i en minut. Gör övningarna morgon och kväll. Rörelserna ska vara mjuka och lugna, gå inte så långt att symtom uppstår.



1. Sträck handleden men håll handen knuten



2. Sträck handleden och fingrarna



3. Böj armbågen till 90°, sträck handled och fingrar. Om du vill kan du stöda med andra handen under armbågen