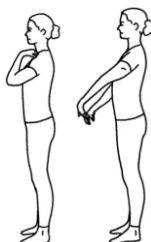


Nervglidningsövning



Nervmobilisering n. ulnaris i stående position med sträckning av armbåge och handled

Sitt eller stå med en bra hållning och starta med armbågen i böj. Sträck ut armbågen och ta ett grepp om de två sista fingrarna på den drabbade handen. Sträck därefter fingrarna tillbaka (vilket också gör att handleden böjs tillbaka), och räta ut armen. Upprepa växelvis. Gör övningen morgon och kväll, 5 repetitioner per tillfälle.



[Visa video](#)

Hör av dig till din arbetsterapeut/fysioterapeut på vårdcentralen om du har några frågor och funderingar, samt om tillståndet skulle bli värre.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Ulnarisinklämning på armbågsnivå

Konservativ behandling



Om ulnarisinklämning

Ulnarisnerven försörjer lill- och halva ringfingret med känsel. Kraftmässigt försörjer den de små musklerna i handen som har hand om finmotoriken.

Över armbågen löper nerven runt ett benutskott, samt under ett ledband. När armbågen böjs sträcks nerven runt detta benutskott och kan utsättas för tryck.

De flesta personer som drabbas av inklämningen sover med armbågen böjd eller händerna under huvudet. Detta kan irritera nerven och ge ovanstående besvär. Även deformiteter efter en fraktur kan ge tryck på nerven.

Inklämning av ulnarisnerven på armbågsnivå kan bero på aktivitetsbaserade faktorer, såsom flitig mobilanvändning med armbågen böjd mer än 90°, repetitiva rörelser med böjd armbåge, tungt manuellt arbete, arbete med vibrerande verktyg eller datorarbete med fingrarna vilandes mot tangenterna.

Symtom

Stickning och domningskänsla ut i lill-/ringfinger.

Nedsatt känsel ulnart underarm och ut i lill-/ringfinger.

Fortsätter förloppet försvagas handen och ger ökad fumlighet.

Behandling

- Undvik kompression och sträckning av nerven dag- och nattetid, se ergonomiska råd.
- Nervglidningsövning.
- Eventuell utprovning av handleds- och/eller armbågsortos till natten. Bästa läget för armbågen är när den vilar i cirka 30 – 40°.

Ergonomiska råd

- Inte hålla armarna i kors eller armbågarna i bordet vid sittande.
- Använd handsfree/högtalarfunktion när du pratar i telefon.
- 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.
- 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.
- Variera dina aktiviteter, ta paus.
- Undvik kläder som sitter åt hårt kring armbågen.

Om konservativ behandling inte hjälper kontaktar du din vårdcentral, du kan behöva bedömning av läkare kring eventuell kirurgi.