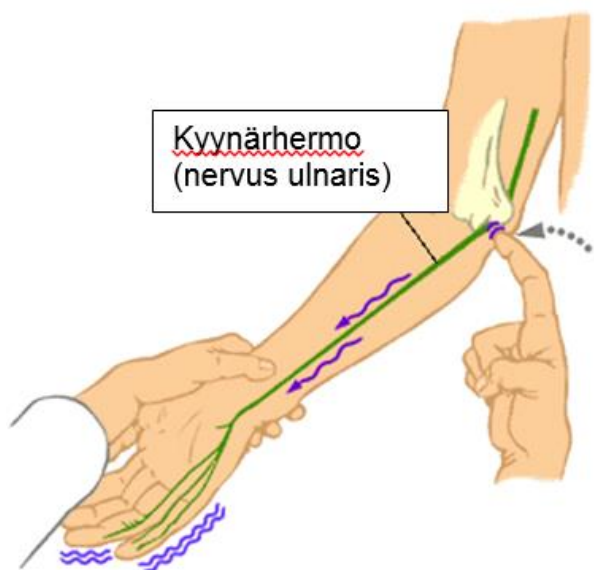


Kyynärhermopinteen itsehoito (nervus ulnaris)

Tämän potilasohjeen tarkoituksena on kertoa kyynärhermon pinteen ennaltaehkäisystä ja lievän sekä keskivaikean kyynärhermon pinteen hoidosta.

Hermopinne tarkoittaa hermon puristustilaa. Kyynärhermon pinteessä eli ulnaarisulkussyndroomassa kyynärhermo (nervus ulnaris) on puristuksissa kyynärseudussa (kuva 1). Taustalla saattaa olla pinneoireiden alkua edeltänyt rasitus tai vamma, joka on johtanut hermoa ympäröivän pehmytkudoksen turvotukseen. Syy voi myös olla hormonaalinen, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta. Raskausaikainen turvotus voi aiheuttaa monilla hermopinneoireilua käsien alueella. Myös jotkin sairaudet, kuten diabetes ja reuma, voivat altistaa hermopinneille. Oireiden syy jää usein tunnistamatta.



kuva 1



kuva 2

Oireet

Oireet liittyvät usein rasitukseen tai kyynärpään pitämiseen koukistuksessa, kuten puhelimeen puhuessa. Tyypillinen oire on pikkusormen ja nimettömän sormen sekä kämmenen ulkosyrjän puuttuminen (kuva 2). Vaivan pitkittyessä käden avainote (peukalo-etusormiote) voi heikentyä ja pikkusormi voi alkaa harittaa sivulle vaikeuttaen esim. käden työntämistä taskuun.

Kyynärhermon pinteen diagnoosi perustuu oireisiin, kliiniseen tutkimiseen sekä hermoratatutkimukseen (ENMG).

Hoito

Vältä kyynärpään toistuvaa ja pitkäaikaista koukistamista, sekä kyynärpään tai kyynärvarsiin nojaamista. Rasituksen vähentäminen sekä kyynärnivelen koukistusta ehkäisevä ortoosi helpottavat yleensä oireita. Käytä kyynärnivelen koukistamista estävää ortoosia (kyynärmuhvia) nukkuessasi säännöllisesti (kuva 3). Käsikirurgi arvioi, onko tarvetta vapauttaa hermopinnettä mahdollisesti leikkauksella.



kuva 3

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.