

Egenvård av inklämning av armbågsnerven (nervus ulnaris)

Syftet med denna patientanvisning är att berätta om förebyggandet av inklämning av armbågsnerven och om behandlingen av lindrig samt medelsvår inklämning av armbågsnerven.

Inklämning av nerv betyder nervens kompressionstillstånd. I inklämning av armbågsnerven dvs. i ulnarissulkussyndrom är armbågsnerven (nervus ulnaris) i kompression i armbågsregionen (bild 1). I bakgrunden kan finnas en ansträngning eller skada som uppstod före inklämningssymtomen började, som kan ha lett till svullnad av mjukvävnaden som omringar nerven. Orsaken kan också vara hormonell, som hypotyreos. Svullnad under graviditeten kan för många förorsaka nervinklämningssymtom i händerna. Också vissa sjukdomar, som diabetes och reumatism, kan utsätta för nervinklämningar. Symtomens orsak förblir ofta oidentifierad.

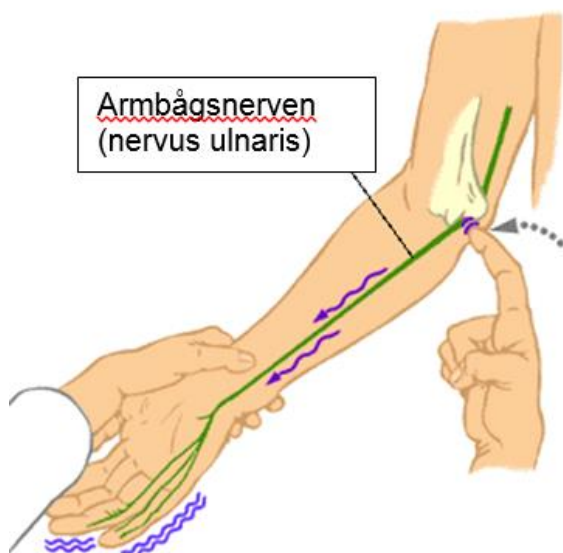


bild 1



bild 2

Symtom

Symtomen är ofta förknippade med ansträngning eller till att man håller armbågen i krok, som då man talar i telefon. Ett typiskt symtom är att lillfingeret, ringfingeret samt handflatans utsida domnar (bild 2). Om besväret förlängs kan handens knipgrepp (pincettgrepp) bli svagare och lillfingeret kan börja skränka åt sidan och t.ex. försvåra att sätta handen i fickan. Diagnosen på inklämning av armbågsnerven grundar sig på symtomen, klinisk undersökning samt undersökning av nervbanorna (ENMG).

Behandling

Undvik upprepad och långvarig böjning av armbågen, samt att luta dig mot armbågarna eller underarmarna. Minskandet av ansträngning samt ortos som förebygger armbågsledens böjning lättar vanligtvis på symtomen. Använd regelbundet ortos (armbågsmuff), som förhindrar böjningen av armbågsleden, då du sover (bild 3). Handkirurgen utvärderar ifall det finns behov av att eventuellt friställa nervinklämningen med en operation.



bild 3

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.