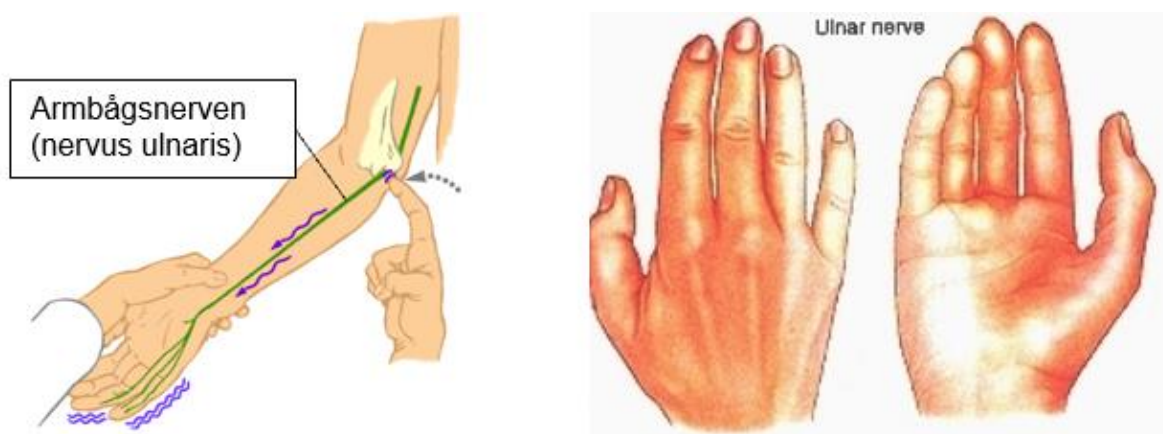


Rehabilitering efter frigörande operation av nervinklämning i armbågen (nervus ulnaris)

Syftet med den här patientanvisningen är att redogöra för rehabiliteringen efter en operation av nervinklämning i armbågen. Med anvisningarna kan du själv aktivt delta i din rehabilitering.

Nervinklämning innebär ett kompressionstillstånd i nerven. Vid nervinklämning i armbågen dvs. i ulnarissulkussyndrom är armbågsnerven (nervus ulnaris) i kompression i armbågsregionen (bild 1). I bakgrunden kan finnas en ansträngning eller skada som uppstod före inklämmnings symtomen började och som kan ha lett till att mjukvävnaden runt nerven svullnat. Vanliga orsaker till inklämning är ett tryck mot armbågen t.ex. då man stöder sig på armbågarna eller då man upprepat sträcker ut och böjer armbågen. Det kan också finnas en hormonell orsak, såsom hypotyreos. Svullnad under graviditeten kan för många orsaka nervinklämningssymtom i armarna. Vissa sjukdomar, t.ex. diabetes och reumatism, kan utsätta för nervinklämningar.



Symtom

Ett typiskt symtom är att ringfingret och lillfingret samt handflatans utsida domnar (bild 2). Symtomen kan relatera till ansträngning, som även kan ge upphov till smärta. Böjd armbåge t.ex. på natten eller när man talar i telefonen kan öka symtomen. Vid utdragna besvär kan handens knipgrepp (pincettgrepp) försvagas och lillfingret kan börja spreta åt sidan och t.ex. göra det svårt att sätta handen i fickan. Diagnosen på nervinklämning i armbågen grundar sig på symtomen, klinisk undersökning samt undersökning av nervbanorna (ENMG).

Operation

Om egenvårdsåtgärderna inte avhjälper inklämningssymtomen och smärtan fortsätter under en längre tid, kan operation komma i fråga. Vid operation säkerställs att nervsignalerna i armbågen får flöda fritt och eventuella åstramande strukturer frigörs.

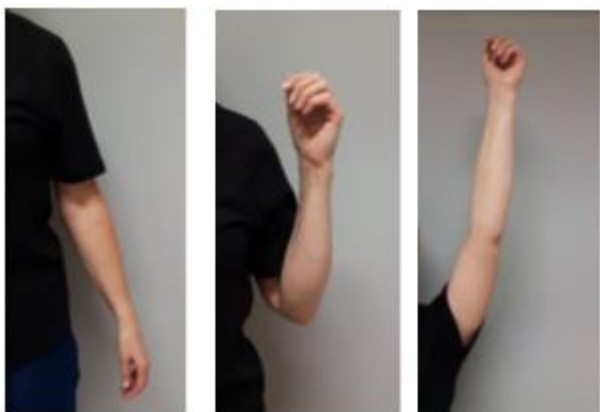
Behandling efter operationen

Svullnad är en normal reaktion i vävnaderna efter en operation. En långvarig svullnad förhindrar att vävnaderna läker. Genom att hålla armen i upphöjt läge och med övningar kan svullnaden avhjälpas och blodcirkulationen förbättras. Med övningarna upprätthåller och förbättrar man de fria ledernas rörlighet. Då svullnaden minskar, håll handen avslappnat nära kroppen då du rör dig.

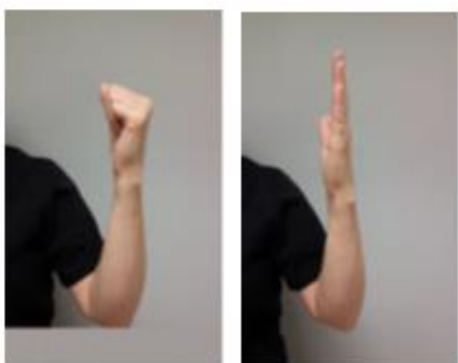


Stöd armen med en kudde i upphöjt läge när du sitter och ligger.

Inled övningarna följande dag efter operationen. Gör övningarna tills det är tillåtet att använda armen normalt. Gör rörelserna lugnt och effektivt. Gör övningarna 10-15 gånger med en timmes mellanrum.



1. Sträck ut armbågsleden så att armen är rak. Böj armbågsleden och knyt fingrarna. Lyft upp armen rakt upp.



2. Håll handen knuten och sträck ut fingrarna med armen i upprätt ställning.

Använd din hand i lätta (under 1 kg) dagliga sysslor, såsom vid måltider, påklädning osv.

Efter att suturerna tagits bort kan du börja smörja in och massera ärrret för att mjuka upp det och för att förebygga adherenser. (Se anvisningarna för behandling av ärr)

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.