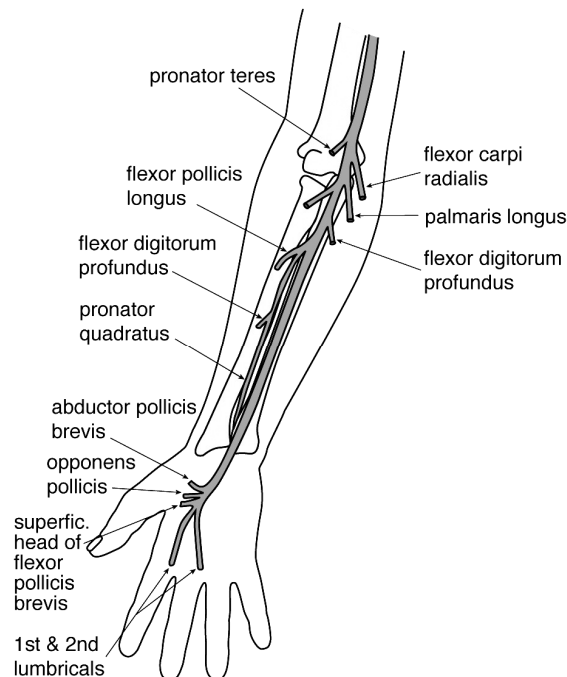




**Landstinget**  
i Östergötland

Patientinformation

# **Nervglidningsövningar vid N. Medianus dekompression i carpaltunneln och i armbågsnivå**



Hand och Plastikkirurgiska kliniken  
Paramedicinska enheten  
Universitetssjukhuset, 581 85 Linköping.  
Tel. 010-1031887

Övningar ska göras utan att du får ökade domningar eller andra obehag från nerven. Börja med övning 1, lägg till en övning i taget när du kan utföra respektive övning utan ökade symtom.

Utföres 3-5 ggr/dag, upprepas 3-5 ggr/gång.



**Utgångsställning:**  
Armbågen böjd,  
handen knuten med  
tummen uppåt.



1. Stäck fingrarna.

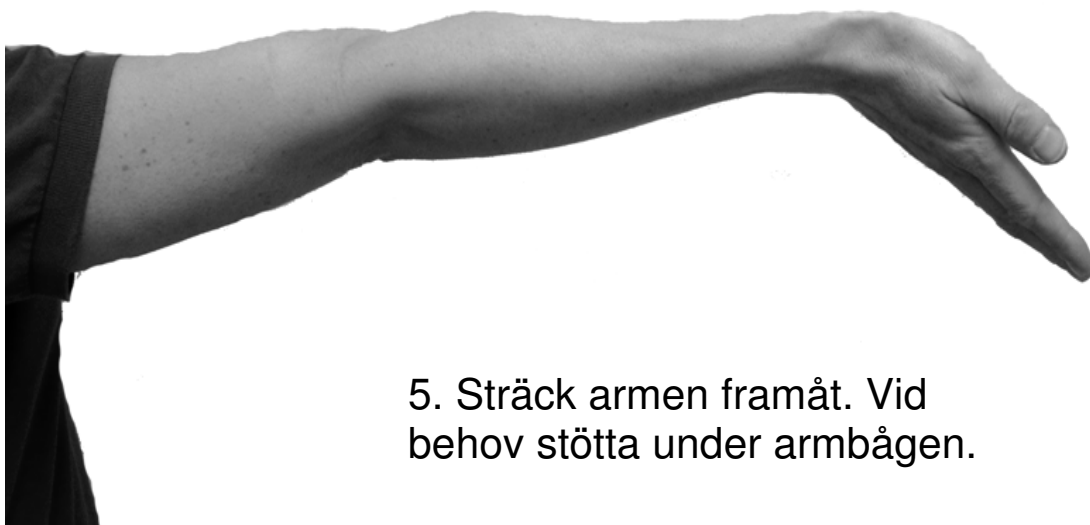
2. Vinkla handleden utåt.



3. För tummen mot taket.



4. Vrid underarm/hand så att handflatan kommer uppåt. Behåll vinkeln i handleden.



5. Sträck armen framåt. Vid behov stötta under armbågen.

## **Övrig regim**

### **Handledsstöd**

Kan användas i 14 dagar för att förhindra att handleden böjs.

### **Ärrbildning**

Tejpning av ärret rekommenderas under ca 12 veckor efter suturtagning för att minska risken att ärret blir onödigt brett och för att skydda mot solbestrålning. Apotekets "kirurgtejp" (Micropore) eller Leukoplast kan användas.

### **Ärrmobilisering**

Ärret bör smörjas och masseras 3-4 ggr/dag efter suturtagning.

### **Reducering av överkänslighet på huden**

Berör och massera alltid ärrområdet för att få tillbaka normal känsel. Det kan uppstå obehag i eller nära ett ärrområde eller i ett område med nervinklämning. Överkänsligheten beror på att nerven reagerar "fel". Istället för att uppfatta beröring normalt registrerar nerven obehag. Det är viktigt att stimulera det överkänsliga området och successivt öka svårighetsgraden för att öka hudens tålighet.

### **Belastning**

Successivt ökad belastning 4-6 veckor efter operation.

### **Återgång till arbete**

4-6 veckor efter operation beroende på arbetets art och efter diskussion med läkare.