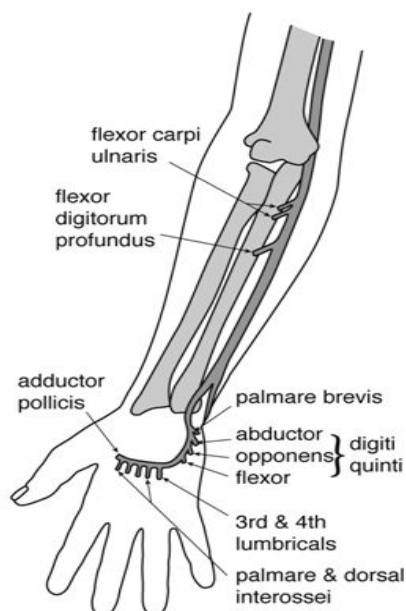




Landstinget
i Östergötland

Patientinformation

Nervglidningsövningar vid N. Ulnaris dekompression 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: Armen utsträckt framför kroppen, handled och fingrar lätt uppåtböjda. Stötta eventuellt under armbågen med andra armen.



1. Böj handleden nedåt med fingrarna lätt böjda.



2. Sträck fingrarna.



3. Böj armbågen.

Övrig regim

Ärrbildning

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

Ärrmobilisering

Ärrret 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.