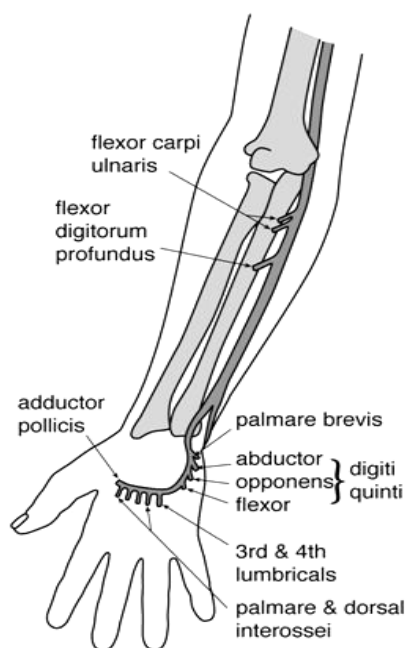




Landstinget
i Östergötland

Patientinformation

Nervglidningsövningar vid N. Ulnaris transposition 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 framför kroppen, handled och fingrarna lätt böjda mot dig.



1. Böj handleden bakåt med fingrarna lätt böjda.



2. Sträck fingrarna.

3. Sträck armbågen. Vid behov stötta under armbågen med andra handen.



Övrig regim

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.