

# Ulnarisinklämning på armbågsnivå

Konservativ behandling



## Orsak och symtom

Ulnarisentrapment eller inklämning av ulnarisnerven är ett tillstånd som orsakas av att ulnarisnerven kommer i kläm i armbågen.

Ulnarisnerven försörjer lill-och ringfingret med känsel och kraftmässigt försörjer den småmusklerna i handen som har hand om finmotoriken.

Nerven löper över ett benutskott och under ett ledband som finns i armbågen. När armbågen böjs sträcks nerven runt benutskottet och kan utsättas för tryck och påfrestning.

Vanliga symptom på att nerven är i kläm kan vara domningar i lill- och ringfinger, svaghet och fumlighet i handen, värk i armbågen och/eller längs ulnarisnerven i underarmen. Det är vanligt att man har mest besvär nattetid då armbågen kan hamna i böjt läge under längre tid.

Inklämning av ulnarisnerven på armbågsnivå kan bero på aktivitetsbaserade faktorer såsom flitig mobilanvändning med armbågen böjd mer än 90°, repetitiva rörelser med böjd armbåge, tungt manuellt arbete, arbete med vibrerande verktyg eller datorarbete med fingrarna vilandes mot tangenterna.

## Behandling

För att avlasta nerven och ge den möjlighet till återhämtning är det viktigt att hitta gynnsamma positioner för nerven både i aktivitet och vila. En ortos nattetid för att undvika böjning i armbågen kan hjälpa till med detta. Bästa läget för armbågen är när den vilar i ca. 30–40°.

## Träning

Symptomen kan förbättras genom att hjälpa nerven glida fritt genom kubitaltunneln vid armbågen och Guyons kanal vid handleden. Din arbetsterapeut kan instruera dig i sådana nervglidningsövningar. Rörelser som ökar cirkulationen i överkroppen, såsom rulla axlar och ta simtag i luften främjar också nervens hälsa. Träning av finmotorik och styrka för handens muskulatur kan behövas om inklämningen påverkar handfunktionen.

## Ergonomiska råd för att förebygga eller minska besvären

- Undvik aktiviteter som innebär att hålla armbågen böjd under längre tid, såsom att hålla i mobiltelefon, bok.
- Variera dina rörelser och grepp.
- Använd handsfree eller högtalarfunktion när du pratar i telefon.
- Undvik vibrerande verktyg och redskap såsom bormaskin, rakapparat och elvisp/mixer.
- Undvik att hålla armarna i kors eller stödja dig mot armbågarna på hårt underlag.
- Sträva efter att hålla handflatorna uppåt när du vilar underarmen mot ett underlag.
- Öka avståndet till tangentbordet vid datorarbete för att undvika böjning i armbågen.
- Tänk på din sovställning så att du inte ligger med böjd armbåge långa stunder.
- Ta mikropauser för händerna då du släpper eller varierar greppet du har.
- Undvik att sitta med axlarna uppdragna eller framskjutna.



## Sovställning

En armbågsortos på natten motverkar att du böjer armbågen men tillåter full sträckning. Du kan köpa en färdig eller tillverka en egen av till exempel en ihopsydd kudde att trä över armbågen. Det kan vara bra att vila armbågen mot ett mjukt underlag i sängen för att undvika tryck på nerven. Tänk på att inte sätta ortosen för hårt!



Du behandlas av arbetsterapeut:

---