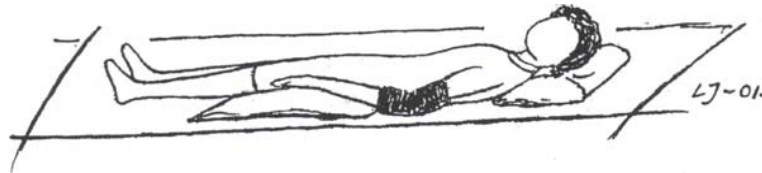


## Nattetid

Det armbågsbandage du fått ska användas på natten under 3 månader. Bandaget förhindrar böjning mer än 45° i armbågen men tillåter full sträckning. Tänk på att inte spänna bandaget för hårt. Pelotten kan tas bort helt eller klippas ur om det ger tryck på armbågen. På natten bör du ha handen och underarmen lite högre för att förhindra ökad svullnad (se fig 1 och 2). Undvik att få tryck på nerven av underlaget. Använd en kudde som inte är alltför hög under huvudet och som går ner en bit under skuldran. Prova gärna specialkudde/nackkudde.



**Fig 1.** Om du ligger på rygg, lägg armen utefter sidan

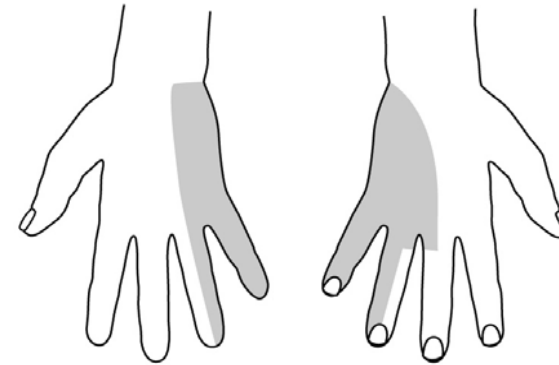
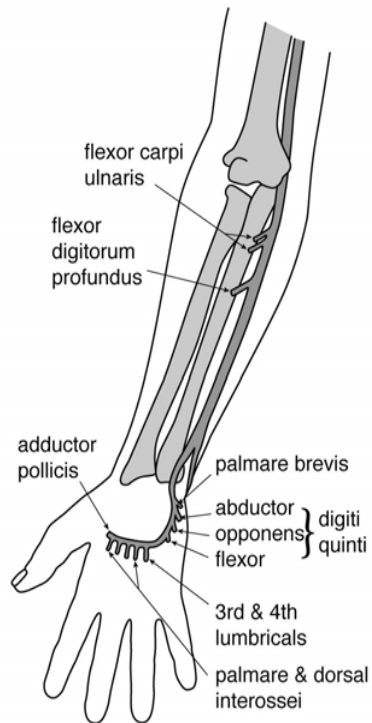


**Fig 2.** Om du ligger på din friska sida bör du ha en kudde under armen.

Patientinformation

## Konservativ behandling vid kompression av N. Ulnaris i armbågsnivå

## N. Ulnaris - motorisk och sensibel innervation



### Dagtid

Inklämning av N. Ulnaris är ett vanligt förekommande problem som kan återkomma periodvis under livet. När armbågen hålls i böjt läge utsätts nerven för maximal påfrestning. Många av de vardagliga aktiviteter vi utför innebär arbete med böjd armbåge eller repetitiva rörelser i armbågsleden.

### Ergonomiska råd

- Undvik att arbeta med böjd armbåge under en längre tid.
- Undvik att arbeta med armbågen böjd i statiskt arbete som bilkörning eller att hålla en telefonlur under en längre tid.
- Undvik vibrerande verktyg
- Undvik kläder som sitter åt runt armen.
- Ta korta pauser under dagen och sträck ut i armbågen.
- Försök att undvika att stödja insidan av armbågen mot hårt underlag.
- Stöd hellre hela underarmen på en kudde eventuellt med armbågen utanför kudden.