Till dig som har besvär med ulnarisnerven i armbågen

Ulnarisnerven är en av de stora nerverna som löper ner till underarm och hand. Det är den nerv som kan ge så kallad "änkestöt" vid slag mot armbågen. När nerven kommer i kläm vid armbågen kallas det hög ulnariskompression, ett relativt vanligt tillstånd som kan öka vid repetitivt arbete och övervikt.

Tidiga symtom är ofta domningar nattetid i lill- och ringfinger. Senare kan domningar och stickningar förekomma även dagtid, ibland tillsammans med svaghet och fumlighet i handen. I sena stadier kan värk uppstå på insidan av armbågen.

Tänk på detta i din vardag

- Se över din sovställning och undvik att sova med armbågen böjd.
- Undvik att vila armbågen på hårt underlag eller utsätta den för långvarigt tryck.
- Undvik att hålla armbågen böjd länge. Ta korta pauser då du sträcker ut armen och överväg ergonomiska anpassningar vid aktiviteter med böjd armbåge.

Så här hjälper vi dig

Din fysioterapeut eller arbetsterapeut kan vid behov prova ut en stödskena som du använder på natten. Du kan också få hjälp att se vilka aktiviteter som kan göra symtomen värre och få råd om anpassningar i vardagen. Vid tidiga symtom kan detta ofta ge god lindring. Vid svårare besvär kan kontakt med läkare behövas.

Du är alltid välkommen att kontakta oss på din rehabmottagning om du har några frågor.

Skanna koden för att läsa om tryck på ulnarisnerven i armbågen på 1177.