Till dig som har besvär med ulnarisnerven i handleden

Ulnarisnerven går från armen ut i handen och passerar vid handleden genom ett trångt område på lillfingersidan. Om ulnarisnerven utsätts för tryck eller irritation kan det orsaka domningar, stickningar, smärta eller svaghet i handen. Symtomen känns ofta i lillfingret och ringfingret samt på handens lillfingersida.

Besvären kan öka vid till exempel cykling, långvarigt grepparbete eller om handleden hålls böjd eller sträckt under längre tid. Vid mer uttalade besvär kan handen kännas svag eller fumlig.

Tänk på detta i din vardag

- Undvik tryck mot handleden från hårda kanter, till exempel skrivbord, armstöd, cykelstyre eller verktyg.
- Försök hålla handleden i ett neutralt läge och undvik att ha den böjd eller sträckt under längre stunder.
- Variera arbetsställning och ta korta pauser vid upprepat grepparbete, vibrationer eller belastning mot handleden.
- Anpassa, variera eller pausa aktiviteter som tydligt ökar dina besvär.

Så här hjälper vi dig

Din arbetsterapeut eller fysioterapeut kan hjälpa dig att identifiera vilka aktiviteter, arbetsställningar eller belastningar som kan irritera ulnarisnerven vid handleden. Du kan få råd om hur du kan avlasta handen, anpassa arbete, vardag och träning samt minska tryck mot handleden. I vissa fall kan en handledsortos vara till hjälp, särskilt nattetid eller vid aktiviteter som tydligt ökar besvären.

Många får lindring när trycket mot handleden minskar och belastande aktiviteter anpassas. Vid svårare besvär kan kontakt med läkare behövas.

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