

Ulnarisinklämning i armbågen

Nervinklämning i armbåge benämns också som hög ulnariskompression eller kubitaltunnel-syndrom och är ett relativt vanligt förekommande tillstånd som ökar med repetitivt arbete och vid övervikt. Tillståndet förekommer oftare hos män än kvinnor. Det är vanligt att man inte vet orsaken till inklämningen. Tidiga symtom är distinkta pinnningar, stickningar och domningar i lillfingret och halva ringfingret, både på handflatesidan och handryggssidan framförallt nattetid. Vid senare stadier tillkommer värk/smärta i handen på lillfingersidan som strålar upp mot armbågen och, om inklämningen fortgår, oförmåga att helt räta ut lill- och ringfinger, så kallad klofingertställning.

Ortosbehandling

För att hålla armbågen i en gynnsam position ordineras ortos:

NATT

Ergonomiska råd

- Se över din sovställning.
- Vila inte armbågen på hårt underlag.
- Undvik träning och minimera aktiviteter som innebär upprepad böjning eller håller armbågen i ett böjt läge under lång tid.
- Ta många små mikropausar och sträck ut i armbågen.

Nedan exempel på riskaktiviteter som ökar nervpåverkan:

- lyft över huvudhöjd
- torka håret med hårtork eller fön
- hålla telefonen intill örat
- bilkörning
- dataarbete
- gitarrspel
- vibrerande verktyg
- åtsittande kläder runt armbågen

Förväntat resultat

Ortosbehandling och god ergonomi har visat ge bra lindring för dig med tidiga besvär. Vid svårare besvär kontakta din läkare.

