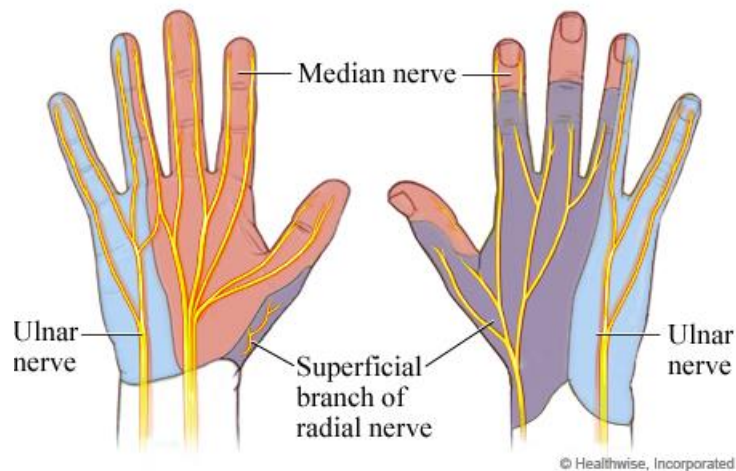


TIL DEG SOM HAR SKADET ULNARIS- ELLER MEDIANUSNERVEN



Figuren viser områdene i hånden de forskjellige nervene forsyner med følelse

Nerven kan skades ved at den kuttet over eller at den utsettes for kraftig klem/strekk.

Når nerven er kuttet over, dør den delen av nerven som ligger nedenfor skadestedet. Dette fører til at du blir nummen/følelsesløs i det området av hånden som den skadde nerven forsyner. Du vil også få mindre kontroll over å bevege hånden, fordi de små musklene i selve hånden mister nerveforsyningen. En skadet nerve vil kunne gi smerter, men dette varierer fra person til person.

Når skaden opereres, er det den kanalen nerven ligger i som repareres, slik at nerven finner veien når selve ledningstrådene vokser ut igjen. Nerven vokser ut igjen med en maksimal hastighet på 1 mm. pr døgn. Dersom det for eksempel er 15 cm fra fingertuppen til stedet du har skadet deg, vil tidligst komme følelse i fingertuppen etter 150 dager. En kan ikke med sikkerhet si hvor god følelsen blir igjen, men du vil kunne oppleve bedring i flere år etter skaden. Størst bedring de første 2 årene.

I den tiden det tar for nerven å vokse ut igjen, vil den delen av hånden som den skadete nerven tar imot beskjed fra, være følelsesløs. Det vil si:

- Du kjenner ikke forskjell på varmt og kaldt, så vær forsiktig så du ikke brenner deg.
- Den normale beskyttelsesrefleksjonen som gjør at du trekker hånden raskt til deg ved smertefullt stimuli, fungerer heller ikke.

Opplevelsen av å ha skadet en nerve kan være veldig varierende fra person til person.

Det er normalt å oppleve noe av dette:

- Prikking og stikking på skadestedet og i den delen av hånden som er nummen.
- Til å begynne med kan huden oppleves som tørr, senere vil du kanskje svette mye.
- Du kan oppleve at du fryser lettere på den delen av hånden som er skadet. Det kan hjelpe å bruke en vott eller lignende på hånden, selv om det egentlig ikke passer med årstiden. Kle på hånden **før** du går ut. Da tar du vare på varmen i hånden. Det hjelper ikke å kle på etter at du har kommet ut og blitt kald. Du vil også kunne ha nytte av et treningsprogram dersom du har mye problemer med å fryse.

- Du kan i en periode være plaget med overfølsomhet. Da kan du ha nytte av øvelser for å ”herde” hånden.

Du vil kunne oppleve at følelsen gradvis kommer tilbake. Følelsen kommer først tilbake like utenfor arret, og bedres gradvis i retning fingertuppene. Du kan teste ut følelsen ved å prøve om du kjenner forskjell på varmt/kaldt eller for eksempel glatt/ru overflate. Du kan også forsøke å gjenkjenne forskjellige former og gjenstander. Du kan sammenligne med hvordan det føles på den friske hånden.

Det er viktig at hånden holdes i bevegelse mens nerven vokser ut. Dette kan gjøres ved å utføre øvelser flere ganger om dagen. Du må også forsøke å ta den skadete delen av hånden med i praktisk bruk, selv om det du skal utføre kanskje tar lengre tid og du opplever at det er klønete. Det hjelper å se på hånden når du bruker den. Da vil du ved hjelp av synet få den informasjonen som nerven ellers formidler til hjernen. Jo tidligere du kommer i gang med normal bruk, jo raskere oppnår du optimal funksjon i hånden.

Dersom *ulnarisnerven* er skadet, får du en ortose som skal hjelpe deg å hindre at midtleddene på ringfinger og lillefinger blir krokete.

Dersom *medianusnerven* er skadet, kan det være behov for hjelp til å komme i gang med trening av tommelen igjen. Ved behov kan en ortose hjelpe deg å gripe små gjenstander.

Det er vanlig med noe oppfølging av ergo- og fysioterapiavdelingen ved sykehuset. Dette er for å lære hvordan du selv best kan ivareta håndens funksjon og bevegelse i påvente av at nerven forhåpentligvis vokser ut igjen.