

## Informasjon til deg som har ein akutt nerveskade i arm/hand

Ein nerveskade i arm/hand er ein skade på ein eller fleire nerver som forsyner hud og muskulatur i hand/arm.

Vanlege utfordringar etter ein nerveskade kan vera:

- Nedsett kjensle i huda
- Unormal kjensle i handa
- Svak og/eller lamma muskulatur
- Smerter
- Kuldeintoleranse

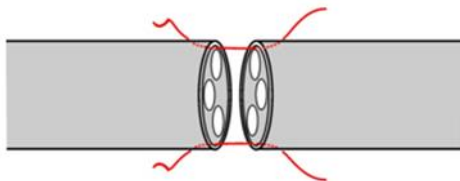
Nerveforsyninga til hand og fingrar kjem frå tre ulike nervegreiner:

Nervus radialis – ein skade på denne nerven kan bl. a gje problem med å løfte handa opp i «stopstilling» og å strekka fingrane ut.

Nervus medianus – ein skade på denne nerven kan gje problem med kraft i tommelgrep og nedsett kjensle i tommel, peikefinger og langfinger.

Nervus ulnaris – ein skade på denne nerven kan gje problem med generell gripekraft i handa og nedsett kjensle i veslefinger og ringfinger.

Ein akutt nerveskade i arm eller hand kan oppstå ved stikk, skjæreskade eller brudd. Slike skader blir reparert ved at ein syr nerven sitt «hylster», og tilheling skjer ved at nye nervetrådar veks ut til huda og armen/handa sine musklar. Dette kan ta lang tid. Ein reknar med at nervetrådane i gjennomsnitt veks 1mm per døgn.



Reparasjon av nerve ved at ein syr nerven sitt «hylster».

Ein deler tilhelingstida i fasar:

Fase 1 – den skadde nerven sender ingen signal. Huda som blir forsynt av nerven har inga kjensle (sensibilitet), og musklane verkar ikkje. Det er viktig å beskytta handa i denne fasen sidan du no ikkje har nokon beskyttelsessans (ver obs på til dømes varm væske, stikk, småsår). Ved ein nerveskade i handleddsnivå kan denne fasen vara inntil tre månader. I denne perioden er det viktig å halda nervane i hjernen aktive, slik at dei er klar når den reparerte nerven på nytt byrjar å senda signal. Handterapeuten din vil visa deg korleis du kan trena på dette.

Fase 2 – denne fasen tar til når dei nye nervetrådane har nådd huda på fingertuppene og ein kan merka at ein har muskelaktivitet. Treninga vil då ha som mål å styrka kommunikasjonen mellom den reparerte nerven og hjernen. I tillegg til dei treningsteknikkane du allereie har brukt i fase 1, vil det no vera viktig med spesifikke øvingar for kjensle, muskelstyrke og funksjon i handa. Handteraputen vil visa deg korleis du skal trene.

Opptrening etter ein perifer nerveskade tar lang tid. Det krevst at ein set av tid til trening fleire gongar dagleg. Ein må rekna minst eitt år før ein kan sei noko om korleis resultatet vil bli, og det går gjerne lengre tid før ein er heilt i mål. Sjølv om du er flink å trena kan ein ikkje alltid forventa at ein kjem tilbake til same funksjonsnivå som ein var på før skaden skjedde. Du vil få oppfølging av handterapeut i denne tida. I tillegg kan du eventuelt få hjelp til trening av lokal fysioterapeut og/eller ergoterapeut.

Det kan også vera naudsynt med skinne for å førebygga feilstillingar. Dette vil i så fall ergoterapeut hjelpe deg med.

Andre informasjonsark som kan vera nyttige:

- Speiltrening
- Overfølsomhet for kulde
- Sensibilitetstrening – sensorisk re-læring
- Oversensitivitet og herding
- Heimetrening for nervegliding

Helsing fysioterapeutane  
ved Plastikkirurgisk avdeling  
Tlf 55 97 2909/ 2911

September 2015