

Til patienter og pårørende

Nervus Medianus

Må kun udleveres med instruktion fra en terapeut

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Nervesystemet

Denne pjece beskæftiger sig med smerter fra nerverne i arme og ben. De kan opstå af sygdomme, længerevarende ensidige belastninger i hverdagen, eller ved direkte skader fx ifm. operationer eller ulykker.

Nervesystemet består af mange nerver, de løber fra hjernen, ned gennem rygmarven og ud i arme og ben. Det samlede nervevæv angives at være op til 30 km langt. Nervesystemet består af det centrale nervesystem i rygmarven og det perifere nervesystem i arme og ben. Vores nervevæv skal være elastisk, når vi bevæger os, ellers kan der opstå en irritation af nervevævet.

Nervesmerter

Nervesmerter kan opstå af mange årsager, men det er vigtigt at huske, at der i de fleste tilfælde kan gøres noget for at forbedre eller afhjælpe tilstanden. Nervesmerter kan føles meget forskellige. En irriteret nerve er ofte overaktiv, hvilket kan give prikken, stikken eller overfølsomhed ved berøring i området. Nervesmerter kan føles som elektriske stød, lynende og brændende. Kulde og varme kan begge forværre smerterne. Smerterne kan opleves udstrålende eller i et større område. De kan være varierende i styrke og kan til tider være svære at leve med.

Nerverne har brug for ernæring, hvilket de får fra blodkarrene og ved bevægelse. Ved inaktivitet og dårligt blodomløb, kan nerverne blive mere irriterede. Det er vigtigt at finde en god balance mellem at være aktiv og i bevægelse og ikke komme til at gøre for meget. Din fysio- eller ergoterapeut kan hjælpe dig med vejledning omkring dette.

Træningsprogram

Øvelserne udføres i rolige bevægelser, i jævnt tempo.

Der udføres _____ gentagelser.

_____ gange dagligt.

Øvelse 1:

Udføres indtil du mærker et stræk på nerven.

Du skal ved den sidst afkrydsede udgangsposition arbejde til du mærker et stræk på nerven - hold strækket i 1-2 sek.

- Arbejd tilbage til positionen på det forrige billede.
- Arbejd frem og tilbage mellem disse to positioner.

Vær opmærksom på

Øvelserne må ikke udløse længerevarende eller senere indsættende smerter/symptomer. Hvis du oplever forværring i dine symptomer, skal du holde en pause med træningen eller kontakte din fysio- eller ergoterapeut.

Vær opmærksom på symptomer som prikken eller følelsesløshed, som kan opstå ved for hård træning/udspænding.

Øvelse 1 - Stræk på nerven

Udgangsstilling

Stå med strakt albue, håndfladen ind mod låret og skulderen sænket.



□ Armen drejes udad så håndryggen peger ind mod låret eller bagud.



□ Håndleddet bøjes, så håndryggen peger mod loftet.

Husk at sænke skulderen.



□ Fingrene strækkes, og tommelfingeren bevæges væk fra de øvrige fingre.



□ Løft armen ud til siden og op, roter i armen så fingrene peger nedad mod gulvet.



□ Tip hovedet ned mod modsatte skulder og tilbage igen - i rolige bevægelser.



Øvelse 2 - "Piberenseren"

Øvelse 2 -"piberenseren":
Øvelsen går ud på at få nerven til at bevæge sig inde i sit omkringliggende væv.

Dette gøres ved at trække i nerven i den ene ende og give efter i den anden ende.

Et eksempel på dette:
På billede 1 trækkes i nerven ude ved hånden, og gives efter ved nakken.

På billede 2 trækkes i nerven ved nakken, og gives efter ved hånden.

Din fysio- eller ergoterapeut vil instruere dig i, hvordan du skal udføre "piberenseren".



Billede 1



Billede 2

[illegible]

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med
kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503