

KVA ER DINE SYMPTOM?

-og korleis me kan hjelpa



Smerter i handledd og hender – vanlege årsaker og behandling

Smerter i handa eller fingrane kan oppstå i ulike delar av handa, handleddet eller fingrane. Ei vanleg årsak er karpaltunnelsyndrom, der medianusnerva kjem i klem, noko som gir nummenheit og prikking i tommelen, peikefingeren, langfingeren og delar av ringfingeren.

Ulnarnerva kan òg bli påverka, anten i handleddet eller albogen, noko som fører til nummenheit og prikking i veslefingeren og delar av ringfingeren.

Kor kjem smertene frå?

Det er viktig å undersøka nakke, skulder, alboge og handledd, sidan nerveavklemming kan skje på fleire nivå, men likevel gi same symptombilete. Kiropraktisk behandling kan ofte hjelpa dersom problemet skuldast ledd- eller muskelspenningar.

Andre vanlege tilstandar:

- **Seneskjebetennelse (Morbus de Quervain)** – kan gi smerter ved tommelen og handleddet
- **Triggerfinger** – påverkar bøyesenene i fingrane og gjer det vanskeleg å strekkja ut fingrane
- **Inflammatoriske smertar** – ved revmatiske sjukdommar som revmatoid artritt eller slitasjegikt, som ofte rammar tommelbasen

Undersøking og behandling

Kiropratoren gjer ein klinisk undersøkelse med ortopediske og nevrologiske testar. Me utfører ofte EMG for å kartlegga muskelspenningar og ubalansar. For å kartleggje betennelse og overbelastning bruker me medisinsk IR-kamera (infraraud termografi).

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Avslører overbelastning før skaden blir kronisk.
- ✓ Gjer det mogleg å setje rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også henvisa til avansert biletdiagnostikk som ultralyd eller MR.

Kiropraktoren vurderer heile pasienten og tek omsyn til både fysisk helse, livsstil og belastning. Behandlinga inkluderer:

- ✓ Teknikkar for å betra ledd- og muskelbalanse
- ✓ Nervemobilisering og bindevevsteknikkar
- ✓ Råd om førebygging og livsstil

- **Kiropraktisk behandling** kan løysa mange problem som stammar for mekaniske eller betennelses-relaterte årsaker.
- **Laserbehandling, kinesioteip og muskulær behandling** og øvingar er ofte støttebehandlingar der problemet stammar for mekaniske eller betennelses-relaterte årsaker.
- **Røntgen og blodprøver** kan vera naudsynt for å avklara revmatiske tilstandar eller slitasjegikt. Dersom handa har vore utsett for skade eller slag, bør røntgen takast for å utelukka brot.
- **Kortisoninjeksjon eller kirurgi** kan vurderast ved alvorlege tilfelle av carpal tunell syndrom, seneskjedefbetennelse eller triggerfinger.