



## Smerter i hendene og fingrene

Overbelastninger i skulder, arm eller nakke kan gi ulike symptomer i hendene og fingrene. Vedvarende ubehag skal du ta alvorlig. Utsetter du deg selv og kroppen din for uheldig fysisk og psykisk belastning over lang tid, kan det til slutt føre til belastningslidelser.

### Hva er så "uheldige" belastninger?

Stikkord er: "belastninger over lenger tid" og "belastninger uten variasjon og pause". Overbelastning holder muskler og ledd i en spenningstilstand. Stadig gjentatte bevegelser gir kroppsdelene for stor spenning og dermed for liten blodsirkulasjon. Belastes en del av kroppen for mye over for lang tid, vil ofte andre deler av kroppen bli belastet for lite.

### Er det noe jeg kan gjøre for selv å bli bedre?

Ta kroppen din på alvor. Tenk gjennom arbeidssituasjonen din, lær kroppen å kjenne og bruk den riktig. Ubehagelig tretthet er det viktigste signalet vi har om at kroppen er belastet. Prøv å finne ut hva som gjør deg trett. Belast kroppen jevnt og variert. Legg inn pauser i arbeidet. Sørg for å ta ut spenningen du har bygget opp i kroppen din. Strekk ut. Gå turer eller svøm og bygg opp kondisjonen din.

### Hva øker risikoen for å bli verre?

Situasjonen forverres hvis de uheldige fysiske eller psykiske belastningene fortsetter over lang tid. Hva kan jeg gjøre for å motvirke at jeg får smerter i hendene og fingrene? Smertene kommer sjelden som et resultat av feilbelastning en enkelt gang. Som regel er det en rekke

faktorer som virker sammen i lengre tid. Det er denne summen av belastninger som gir skader på grunn av overbelastning og slitasje. På jobben, hjemme og i fritiden skal du være bevisst på at det trengs variasjon.

### **Når bør jeg gå til legen med smerter i hendene og fingrene?**

Det er viktig at du søker hjelp for å få klarlagt diagnosen og før smerten får satt seg fast. Du må unngå å gjøre de bevegelsene som fører til smertene, men ellers skal du leve et så normalt liv som mulig. Bedriftshelsetjenesten eller legen din kan gi deg den den behandlingen som synes riktig, eventuelt henvise deg videre eller gi sykemelding. Belastningslidelser er ikke dekket av yrkesskadeforsikringen.

### **Hvilken behandling kan være aktuell?**

Endring av arbeidsstilling eller belastning, eller skifte av verktøy, kan være aktuelt. Også fysikalsk behandling kombinert med øvelser for å styrke eller spenne av muskulaturen. Av og til brukes kortvarig smertestillende eller betennelsesdempende medikamenter. Hos fysioterapeut, kiropraktor eller lege kan du få rettet opp feilstillinger og låsninger. Avspenningstrening, ryggskoler, friskverngrupper, kurs i riktig kroppsbruk og pusteteknikk er andre tilbud. Men den viktigste behandleren er deg selv: Juster din adferd etter kroppens signaler.