

# Muskelknuter kan gi håndleddsmerter



Har du kjent på smerter eller ubehag i håndledd? Det kan rett og slett skyldes muskelknuter enten i hånda selv – eller også andre steder i kroppen.

I hendene er det knokler og mange ledd. Det finnes et intrikat nettverk av muskler, sener og leddbånd, og det finnes mange nervetråder. Sykdom kan påvirke alle disse strukturene på en slik måte at du får smerter. Som regel er «en spade en spade» – og årsaken til smertene finnes der det gjør vondt. Der smerten/symptomet er lokalisert, finner man altså den bakenforliggende årsaken.

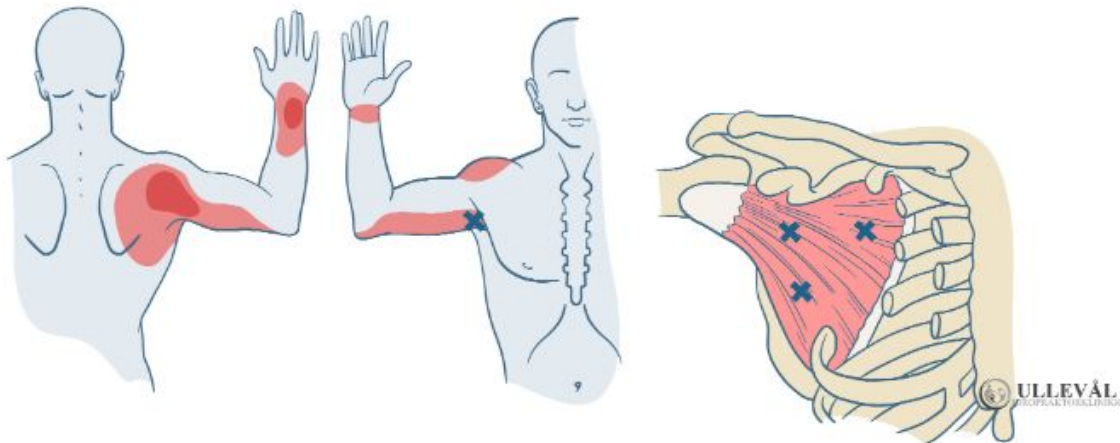
Men det er unntak. Smerter fra håndledd kan også komme fra muskelknuter i skulder, albue og fra selve håndleddsmusklene.

# Triggerpunkter

Vi kaller også muskelknutene for triggerpunkter nettopp fordi de trigger smerten. Et slikt punkt kjennes lite, hardt og ømt ut, og er lokalisert inne i en muskel. Fra disse triggerpunktene kan smerte stråles til andre deler av kroppen – vi sier da at triggerpunktene refererer smerte. Et eksempel kan være at muskelknuter i nakken stråler smerter opp i hodet og gir hodepine. Eller at smerter i håndleddet kan være referert fra en muskelknute i skulderområdet av kroppen.

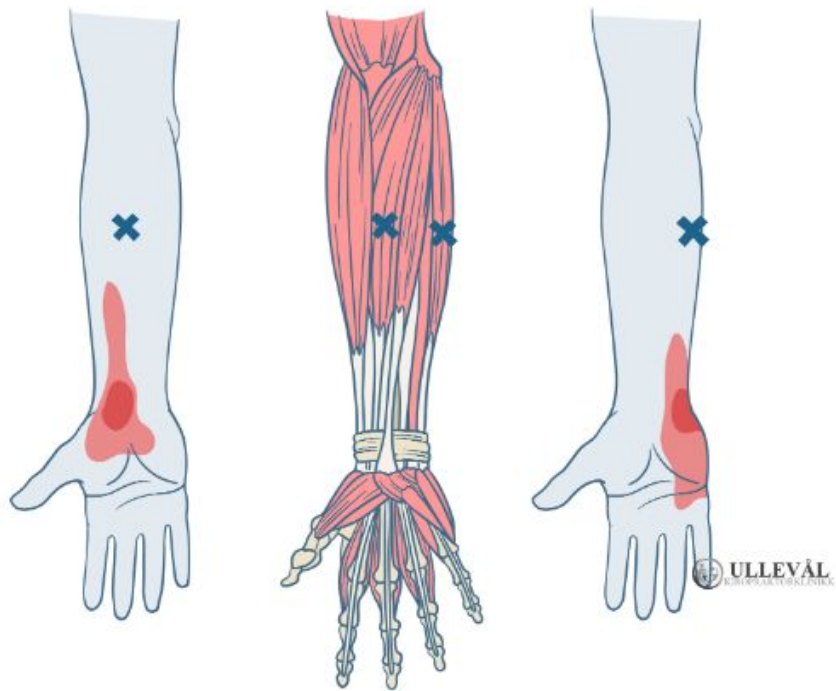
## Muskler:

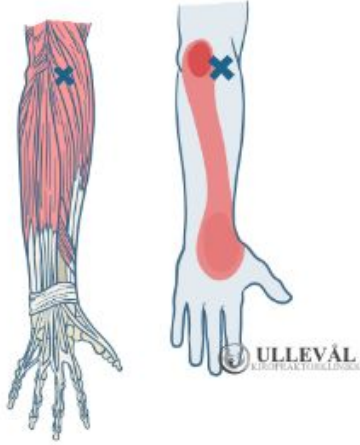
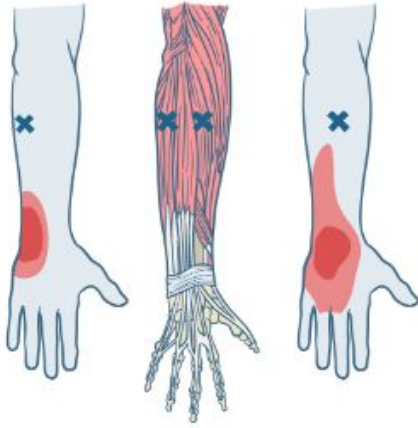
- Subscapularis:

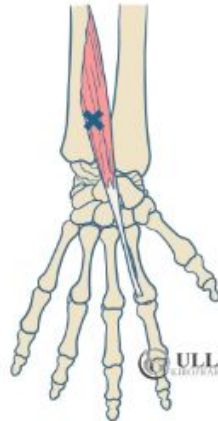
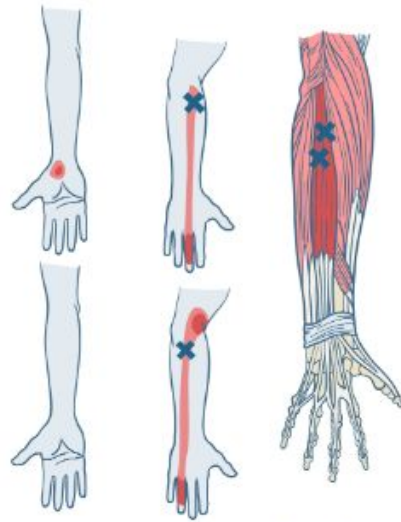


Selv om denne muskelen er ved skulderbladet, er dette en av de vanligste synderne, som kan referere smerter til håndleddet. Subcapularis-muskelen er plassert på framsiden av skulderbladet og med feste på overarmen. Muskelens hovedoppgave er å stabilisere skulderbladet og innoverrotasjon og adduksjon i skulderleddet.

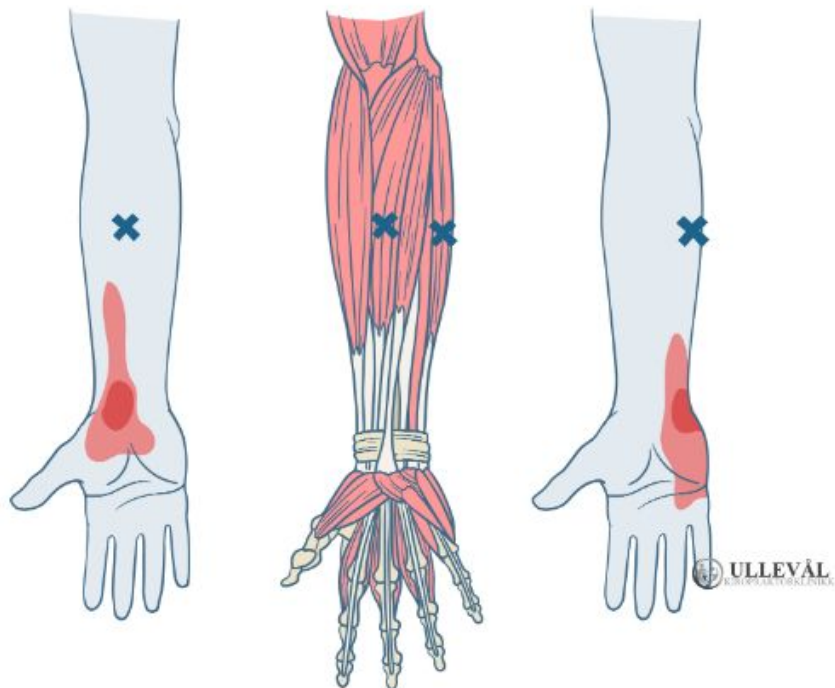
- Extensor carpi radialis longus (se bilde under)
- Extensor carpi Ulnaris - Denne muskelen har et triggerpunkt-smertemønster som stråler fra framsiden av underarmen og ned til håndleddet. Av og til vil det være smertestråling helt ned til lillefinger. (se bilde under)
- Extensor digitorum (se bilde under)
- Flexor policis longus





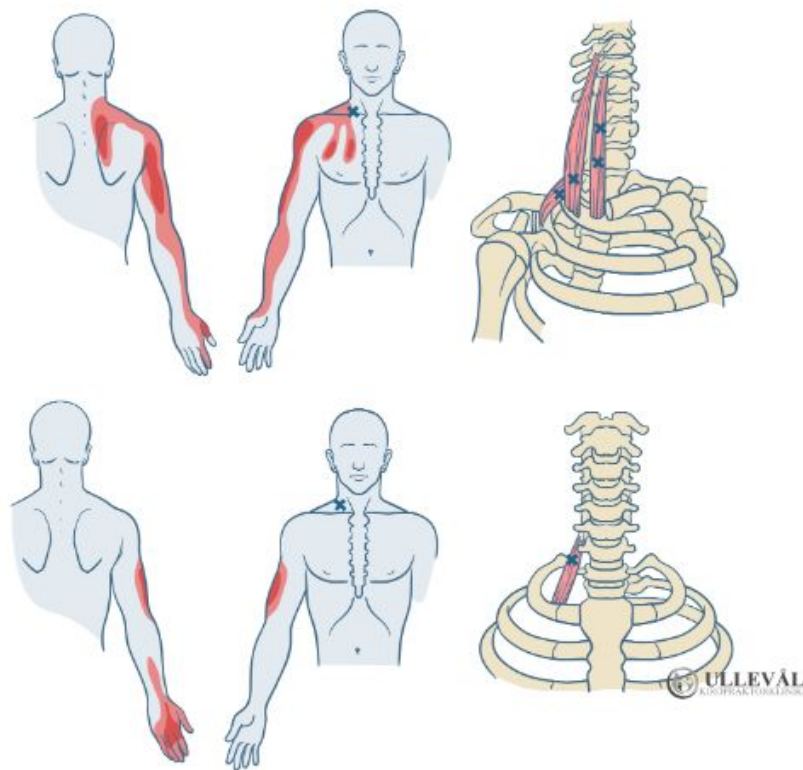


© ULLEVÅL  
KLINIK FOR FORTBEDELING



Disse fire musklene har ansvar for å bevege tommel, fingrene og håndleddet. Får du muskelknuter i noen av disse kan det gi smerter der hvor musklene er lokalisert, eller også referert til nærliggende områder som selve håndleddet, til fingrene eller til albuen.

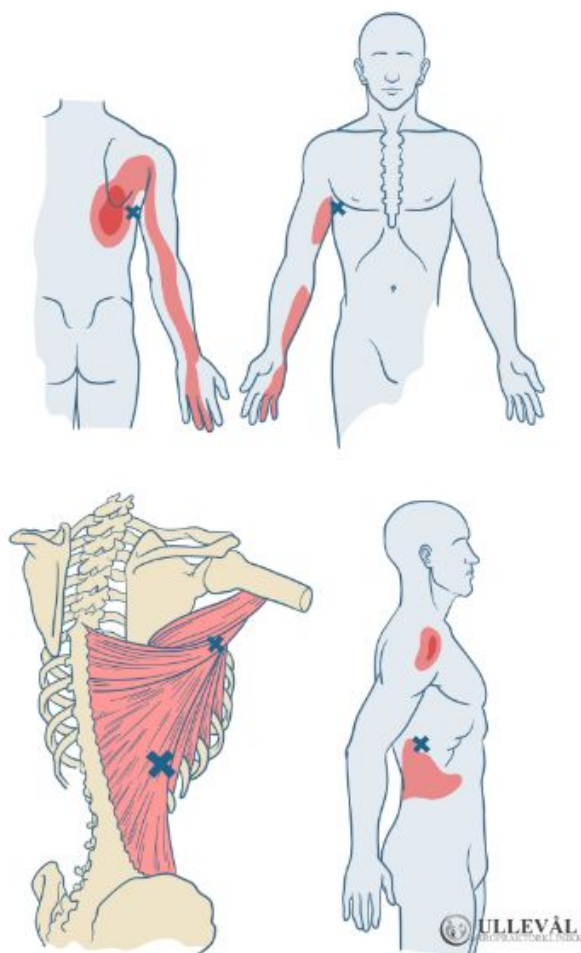
- Scalene



Scalene er tre muskler plassert på hver sin side av nakken. Når funksjonen er god og disse jobber sammen på en balansert måte, bidrar de til at du holder nakken strak og oppreist. Triggerpunkter her kan gi til smerter i selve nakken, ved kragebeinet og kan også stråle smerter til armen og til håndleddet ditt.

- Latisimus dorsi

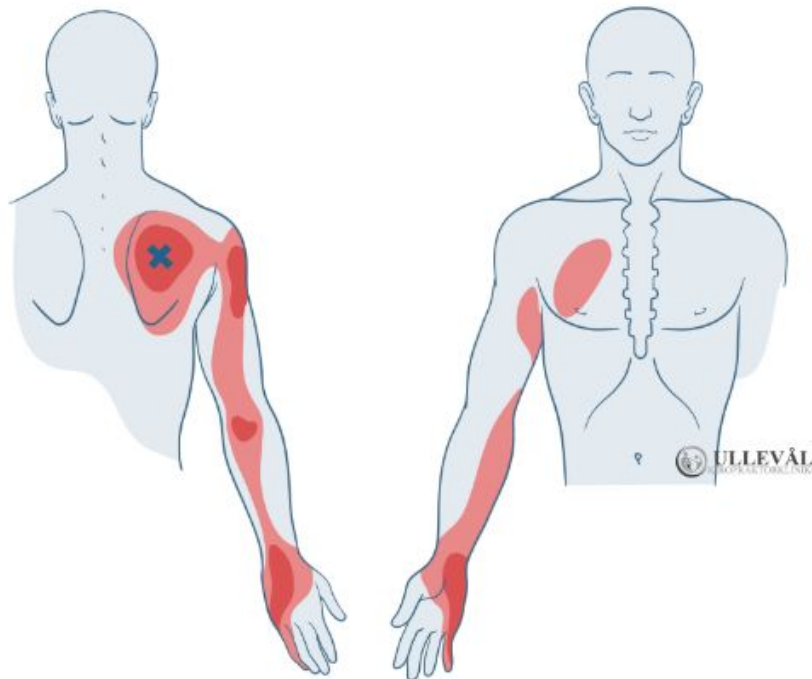




Dette er den brede ryggmuskelen og er den største muskelen i overkroppen. Muskelens hovedoppgave er å bidra til å dra armen inn mot midtlinjen, innoverrotasjon av skulderleddet og føring av armen bakover (ekstensjon).

Får du en muskelknote i denne muskelen, kan det føre til smerter under skulderbladet, ned armen og til håndledd.

- Serrates posterior superior



Denne muskelen ligger inntil ribbeina. Oppgaven er å stabilisere skulderleddet og er også en av pustemusklene dine. Et triggerpunkt her kan gi smerter i skulder, albue, håndledd og helt ned til lillefingeren.

## Selvmassasje med ball

En liten ball er et godt hjelpemiddel til å legge press på og løse opp triggerpunkter eller muskelknuter. Hvor hard ballen er, bestemmer hvor intenst trykk egenbehandlingen gir. Variasjon kan være bra, så det å bytte ball fra for eksempel en myk gummiball til en mykere tennisball til en steinhard golfball kan være nyttig.

Velg en ball med passende hardhet, og legg den mot området du skal behandle. Beveg deg selv slik at ballen ruller over triggerpunktet. Du kan legge press direkte på punktet eller

kan rulle sakte fram og tilbake over punktet. Behandlingen kan gjøres liggende på gulvet (da er det lurt med en matte så du ikke sklir) eller mot en vegg.

Det vil være naturlig at det gjør litt vondt, men det skal ikke være så vondt at du spenner musklene. Du ønsker å få musklene til å slappe av. Underbehandlingen kan du kjenne at smerten trigges og refereres til en annen plass, men etter kort tid skal du kjenne at smertene blir mindre. Når muskelknuten eller smertene løser seg opp og forsvinner, går du videre til neste område.

Ha fokus på pusten din og at du leder pusten til å nå de vonde områdene. Det kan også hjelpe se for seg eller visualisere at ballen synker inn i musklene. Disse tingene kan gjøre at du slapper mer slik at muskelspenningene løses raskere opp mens du gjør behandlingen.

## **Kiropraktorens metode**



På vår klinikk behandler vi triggerpunkter med tørrnålteknikk, iskemisk kompresjon, bindevevsmassasje og muskelmassasje. Hvor mange behandlinger som trengs er individuelt, og variere fra tre ganger til flere.

Smerter i håndleddet kan ha ulike årsaker. I de aller fleste tilfellene er slike smerter helt ufarlig og kan behandles. Kiropraktoren vil undersøke og sette riktig diagnose på smertene dine for å finne den rette behandlingen.