

Har du prikking i fingrene? Her er de vanligste årsakene



Det kan være flere årsaker til at du kan oppleve prikking i fingrene. I de aller fleste tilfellene er dette helt ufarlig, men noen ganger kan det være et symptom på alvorlig sykdom og bør undersøkes av autorisert helseperson. Se hvilke tilstander som oftest er årsaken til at det prikker i fingrene.

Prikking og nummenhet i huden, eller parestesi som vi kaller det på fagspråket, er en unormal følelse som du kan oppleve hvor som helst i hele kroppen. Som oftest vil nummenheten oppleves i fingre, hender, føtter armer eller ben.

Årsaker til at fingrene kan

oppleves som prikkene

Det er mange underliggende årsaker som kan føre til at du kan få nummenhet i fingrene:

- ligge med armen for lenge i en spesifikk stilling
- nerveirritasjon fra f.eks. nakke-, skulder- eller armskade
- prolaps i nakken kan føre til en nerve i klem
- nerve i klem et sted i armen eller hånden
- infeksjon f.eks. fra herpes viruset
- nedsatt blodtilførsel til hånden
- B12 mangel
- Komplikasjon fra diabetes
- Multippel Sklerose
- Slag
- Bivirkninger fra medisiner
- Raynauds fenomen
- Migrene (aura)

Det kan, som du ser, være mange årsaker til at du kan oppleve at det prikker i fingrene. Jeg skal gå gjennom de vanligste årsakene og de mest alvorligste tilstandene som kan gi dette symptomet.

Referert smerte og symptomer fra muskulatur i skulder/arm



En vanlig årsak til at du kan få nummenhet i hender og fingre er noe vi kaller referert smerte eller symptomer. I slike tilfeller kan muskler og ledd fra nakke, skulder eller arm være årsaken til at det oppleves som prikking i fingrene. Refererte symptomer er fenomener som skyldes at nervebanene til forskjellige strukturene overlapper hverandre i ryggmargen slik at nervesignalene "hopper" til en annen nerve.

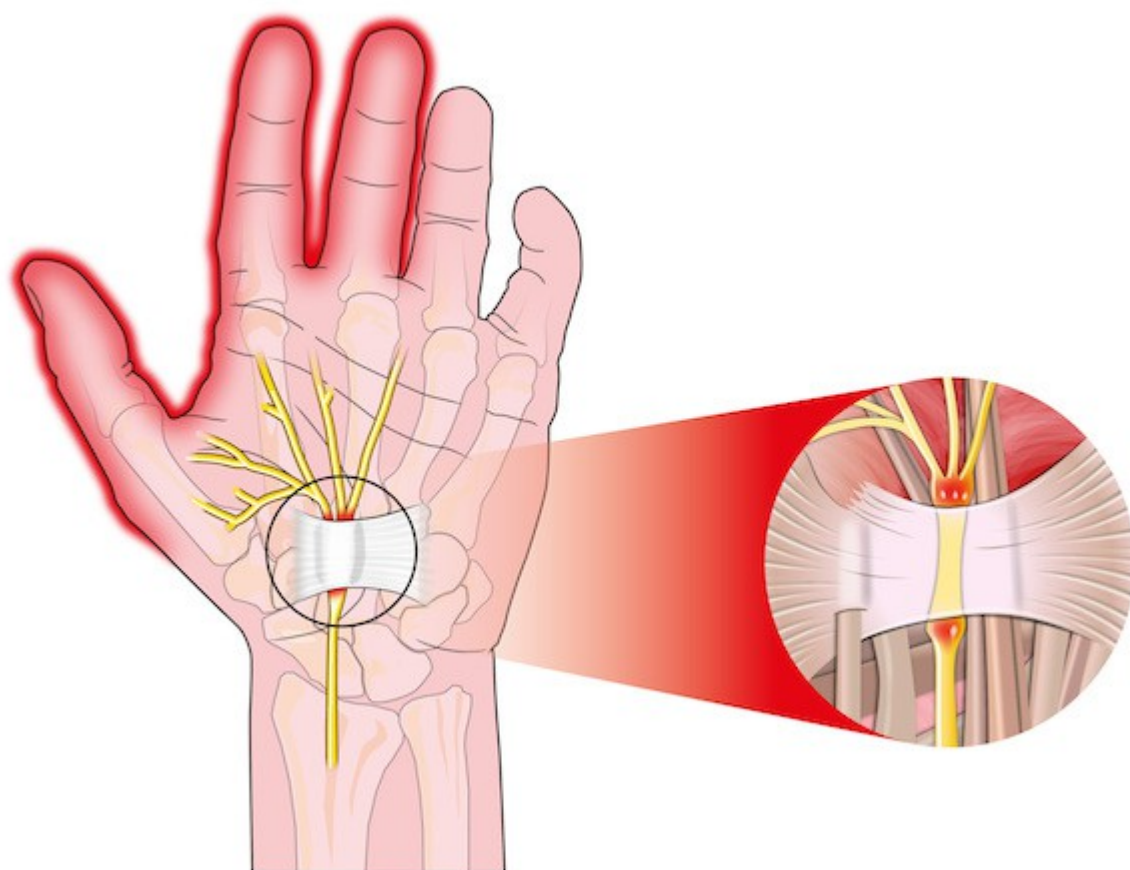
Oftest er det stram muskulatur i skulderen som gjør at fingrene prikker og at det kan kjennes ut som hånden "visner". Tilstanden er ufarlig, men det er fornuftig å få behandlet de stramme muskelene eller leddene som er årsak til symptomene. Seneskader fra feks [tennisalbue](#) kan gi nummenhetsfølelse i fingrene.

Nerve i klem kan gi prikking og nummenhet ut i fingrene

En nerve kan komme i klem langs hele lengden av nerven, de

vanligste stedene en nerve kan bli klemt er i håndleddet, albuen og nakken. Litt press på en nerve som går ut i armen kan medføre at du kjenner at det er litt vondt eller prikking i fingrene eller hele hånden. Å vite hvilke fingre som du er nummen i, vil kunne hjelpe behandleren din å finne diagnosen.

Karpaltunnelsyndrom - nerve i klem i håndleddet



Karpaltunnelsyndrom er en plagsom og smertefull tilstand som oppstår når den ene nerven i hånden, nervus medianus, ligger i klem i håndleddet. Denne nerven er en av flere nerver som gjør at håndleddet beveger seg og at den frakter informasjon om følelser i deler av hånden. Nummenheten vil oftest ramme tommel, pekefinger, langefinger og halve ringfingeren.

Hvis nerven ligger i klem i karpaltunnelen (derav navnet) uten å bli behandlet korrekt, kan dette føre til nummenhet og

prikking i fingrene og svakhet av muskler i hånden. Det kan i verste fall lede til permanent muskelskade i hånd og fingre. Karpaltunnelsyndrom er mest vanlig hos pasienter med diabetes, overvekt eller personer som har mye hevelse i hendene som f.eks. gravide eller kvinner i overgangsalder. (1, 2)

I håndleddet kan også en annen nerve, ulnaris, komme i klem. Denne nerven går gjennom Guyons kanal, og det er der nerven kan komme i klem. Tilstanden forekommer sjelden og det er stort sett syklister som presser håndbaken på styret over lengre tid som kan bli rammet. Ved klem på denne nerven vil typisk lillefinger og halve ringfingeren blir nummen og musklene kan bli svakere.

Nerve i klem i albuen

Ulnarisnerven kan også bli klemt i albuen og dette kan gi ganske plagsomme symptomer i fingerene. Nerven kommer i klem i sulcus ulnaris som er den gropen som går på innsiden av albueknoken. Hvis du slår forsiktig på nerven der, vil du få enkemannsstøt ned i hånd og fingre.

Hvis du får klem på denne nerven vil du kunne få prikking i lillefinger og i halve ringfinger. Muskulaturen inni hånden vil bli svakere og kan over tid bli redusert i størrelse. Håndtrykket vil kunne bli svakt og du kan også oppleve å ha problemer med å sprike med fingrene. (3)

Både klem av nerven i håndleddet og i albuen diagnosteres ved hjelp av anamnese og kliniske tester. Diagnosen kan bekreftes ved å bruke Nevrografi, EMG eller diagnostisk ultralyd.

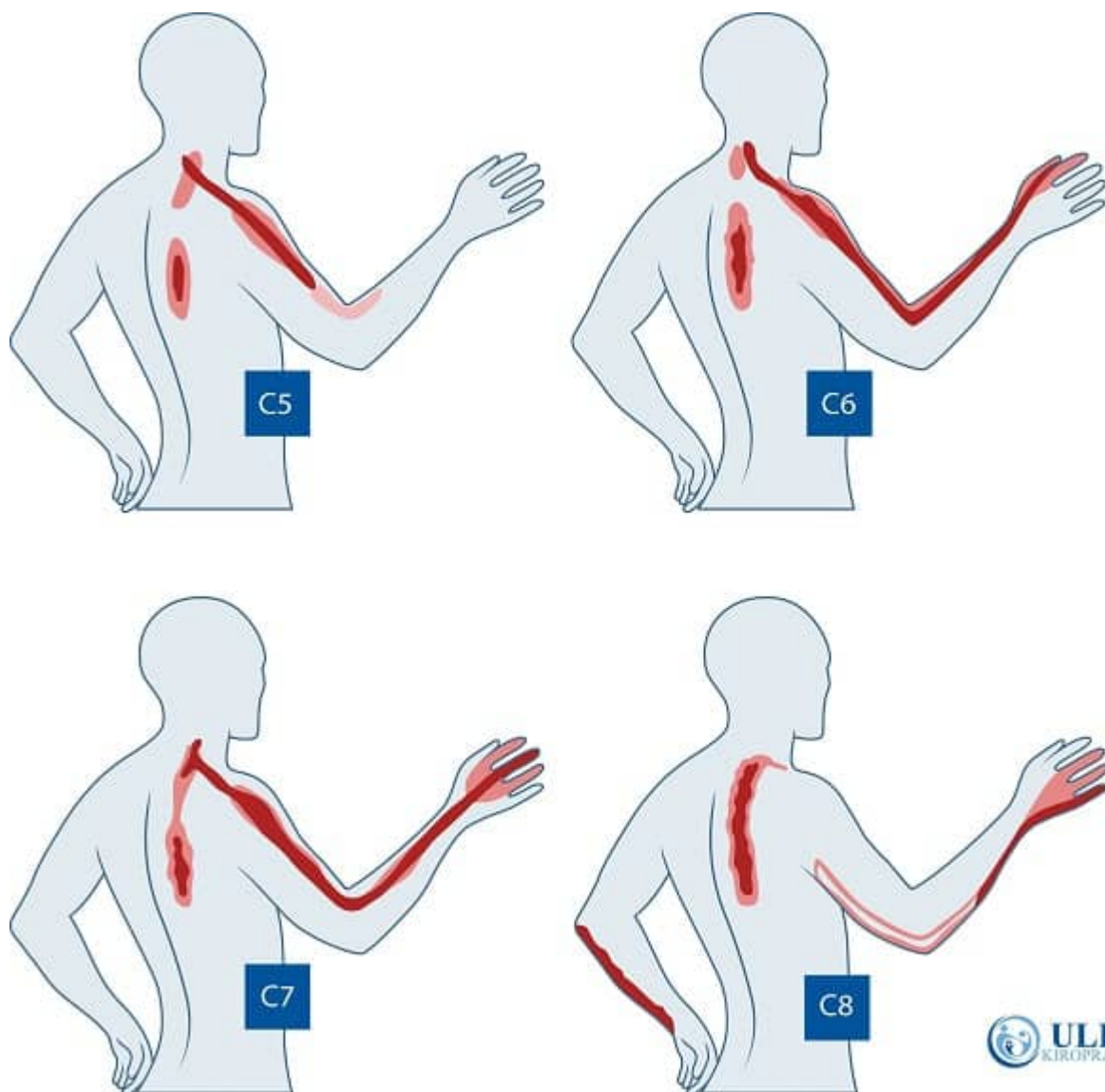
Ved behandling av en skadet nerve, er det viktig å lette presset på nerven ved hjelp av spesifikke behandlingsteknikker og hjemmeøvelser. Laserbehandling direkte mot nerven har vist seg å være effektivt for å redusere hevelse, betennelse og smerter (4).



Prolaps i nakken - Nerve i klem i nakken

En annen tilstand som vi kiropraktorer behandler ofte er nakkeprolaps. En slitt eller skadd mellomvirvelskive i nakken kan resultere at skiven buler ut, dette kalles et prolaps. Den utbulende skiven, prolapsset, kan klemme mot en nerverot som går ut fra ryggraden i nakken. Nerven som blir klemt kan gi smerter og nummenhet ned i armen og fingrene. Styrken i armen kan også svekkes.

Symptomene som prolapsset kan gi, avhenger av hvilket nakkevirvelnivå som prolapsset er og hvilken nerve som ligger i klem. Noen ganger vil det være nødvendig med røntgen eller MR for å bekrefte diagnosen. ([5](#) [6](#))



Nerverøttene i nedre del av nakken, C5-C8, gir symptomer i nakken og på innsiden av skulderbladet i tillegg til å stråle ut i armen.

- C5 nerven gir symptomer til overarm og litt bak skulder
- C6 nerven gir mest symptomer på tommelsiden av hånden
- C7 nerven gir mest symptomer ut til langfinger
- C8 nerven gir mest symptomer ut i lillefinger

Når bør du søke medisinsk hjelp?

Ved både referert smerte eller nerve i klem vil som regel symptomene gå over av seg selv. Noen ganger vil nerven ha det så trangt at smertene og nummenheten blir

uutholdelige, i tillegg kan du i verste fall få skade på nerven.

Hvis tilstanden din forverrer seg eller ikke går over i løpet relativt kort tid er det fornuftig å få undersøkt dette hos en lege eller kiropraktor.

Tilstander du må oppsøke lege for

Noen ganger kommer det inn pasienter til klinikken vår med nummenhet i hånd eller fingre som vi ikke kan behandle hos oss, men som vi er utdannet til å kunne oppdage og henvise til sykehus eller spesialist. Det er heldigvis liten sannsynlighet for å få disse sykdommene, men det er viktig å være klar over dem. Nedenfor har jeg beskrevet de 4 vanligste (av de sjeldne) tilstandene som trenger legetilsyn og ikke behandling av muskel og skjelettapparatet.

Multippel sklerose

Nummenhet i ansikt, kropp, hender og føtter er en av de vanligste symptomene på MS. Prikking i fingrene eller andre steder er en av de tidligste symptomene hos de som til slutt blir diagnostisert med multippel sklerose. Prikkingen kan være mild eller så ille at det går ut over evnen til å bruke hånden. F.eks. kan det være vanskelig å skrive, kle på seg, kneppe knapper og holde ting uten å miste det i bakken.

Det vil være nedsatt sensibilitet av hendene, slik at det er høyere risiko for å brenne seg på kokende vann eller andre varme gjenstander uten at den rammede merker det.

Det er dessverre få metoder for å redusere prikkingen, men heldigvis er de aller fleste MS relaterte tilfeller av nummenhet forbigående. ([7](#))

Raynauds fenomen

Raynauds fenomen oppstår ved at de små blodårene i hånden kramper seg sammen i en spasme når den rammende er i kalde omgivelser eller er utsatt for følelsesmessig stress. Dette blokkerer blodtilførselen til fingre, tær, ører og nese. Den rammede vil oppleve å fryse veldig lett og at de utsatte områdene blir veldig hvite eller blå, grunnet redusert blodtilførsel.

Den rammede vil oppleve mye smerter og prikking i fingrene som ikke går over før varmen og blodtilførselen har normalisert seg.

Diabetisk nevropati - Senskade fra diabetes

Diabetisk nevropati er en type nerveskade som kan være en av komplikasjonene ved ukontrollert diabetes. Høyt blodsukker over tid kan skade nervefibrene i hele kroppen, men det er nervene i tær og fingre som først blir rammet.

Avhengig av skadeomfanget, vil symptomene kunne varieres fra smerte og prikking i fingre og føtter, til mer alvorlige problemer med fordøyelse, urinveissystem, blodårer og hjerte.

Diabetisk nevropati er en alvorlig senkomplikasjon av diabetes som bør oppdages så tidlig som mulig for å unngå forverring. Den beste behandlingen for denne tilstanden er å få kontroll på blodsukkeret ved hjelp av livstilsendring og riktig medisinerings.

Hjerneslag kan gi symptomer i fingrene

Hvis prikking i fingrene er det eneste symptomet du opplever er det liten sannsynlighet for at hjerneslag er årsaken. Men har du i tillegg problemer med å snakke, forstå hva andre sier, du er nummen på en side, svimmelhet, hodepine eller

dårlig balanse bør dette undersøkes av lege.

Hjerneslag er den tredje vanligste dødsårsaken i Norge. Mange kan reddes bare de kommer raskt nok til sykehus. Hvis du tror at noen rundt deg har hjerneslag, ring 113 øyeblikkelig.

HJERNESLAG?

Kjenn symptomene

	F FJES Ansikts- lammelse		A ARM Lammelse i arm		S SPRÅK Utydelig tale, finner ikke ord		T TID Hvert sekund teller, ring 113 umiddelbart!
---	---	---	---	---	---	---	--

FAST = Rask - Rask behandling redder liv!

REDD HJERNEN – RING 113
www.helsenorge.no/hjerneslag

FAST-regelen

Det viktigste å huske ved mistanke om hjerneslag er huskeregelen FAST:

F : Fjes. Lammelser i ansiktet/fjes.

A : Arm. Lammelse i en arm .

S : Språk. Problemer med å snakke eller finne riktig ord.

T : Tid. Ring 113 øyeblikkelig! Hvert eneste sekund teller.

Denne enkle testen på hjerneinfarkt kan

redde liv

Ring 113 øyeblikkelig dersom personen har vanskeligheter med å utføre noen av oppgavene i testen:

- Be personen om å smile eller le.
- Be personen om å løfte begge armene.
- Be personen om å si en enkel sammenhengende setning.

En rask identifisering av akutt hjerneslag gjør at den rammede øyeblikkelig blir lagt inn på sykehus for behandling. Hvert eneste minutt teller ved hjerneslag. (8)

Som du ser er det flere årsaker til at du kan oppleve prikking i fingrene. I de aller fleste tilfellene er det helt ufarlig og går som regel over av seg selv. Er du i tvil, er det lurt å forhøre seg med helsepersonell for råd eller en vurdering.