

## Kärlskada

Blodkärlen i huden är överkänsliga och drar lätt ihop sig. Fingrarna blir då vita och domnar bort när det är kallt eller fuktigt. När blodet kommer tillbaka gör det ont.

### Råd

- Håll dig varm i hela kroppen.
- Undvik nikotin, det drar också ihop blodkärlen.
- Diskutera med din vårdcentral om blodkärlsvidgande medicin.
- Undvik ringar- när blodet återkommer kan fingrarna svullna och det blir svårt att få av ringarna.



## Om oss

Arbets- och miljömedicin Syd (AMM Syd) arbetar för att minska arbets- och miljörelaterad ohälsa. Vi utreder patienter och kartlägger risker. AMM Syd arbetar även sjukdomsförebyggande genom att bedriva utbildning och forskning.

Arbets- och miljömedicin Syd är en av Södra Sjukvårdsregionen solidariskt finansierad verksamhet för regionerna Blekinge, Kronoberg, Skåne och södra Halland. AMM Syd drivs av Medicinsk Service, Region Skåne.

## Kontakt

Arbets- och miljömedicin Syd  
Medicon Village  
Scheelevägen 8  
223 81 Lund

☎ 046-17 31 85

✉ amm@skane.se

<https://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

## Vad är en vibrationsskada?



## Ont i muskler och leder

Arbete med vibrerande verktyg medför ofta långvariga kraftgrepp i dåliga arbetsställningar och man kan få ont i händer, armbågar och axlar.



## Karpaltunnelsyndrom

En nerv i handleden kan hamna i kläm och ge domningar i handen, särskilt på natten.  
En operation kan hjälpa ibland.

## Skadan kommer krypande

Det är viktigt att uppmärksamma symptom i tid och inte vänta för länge med att söka hjälp.

### Behandling

Det finns ingen botande behandling.

### Sluta med vibrationer

Om man fortsätter arbeta med vibrerande verktyg kan man förvänta sig successiv försämring. Till slut kan man få svårt att använda händerna.

### Prognos

Några blir bättre när de slutar med vibrationer men många har oförändrade besvär. Om du blir sämre bör du kontakta sjukvården för att utesluta annan förklaring.

### Här kan du läsa mer

Risker med vibrationer – Arbetsmiljöverket  
(<https://www.av.se/>)

## Nervskada

Handen har många funktioner, men när nerverna skadas fungerar den sämre:

- Känsl för beröring, värme och kyla försämras.
- Fingrarna blir ”blinda”, det är svårt att förstå vad det är man känner.
- Finmotoriken påverkas – man blir fumlig, tappar lätt saker och vet inte hur hårt man ska hålla.
- Kraften i handen minskar.
- Det gör ont i handen när det är kallt, utan att fingrarna är vita.
- Handen kan domna bort, och det kan sticka och pirra i den.

