

ATT KÄNNA IGEN

Hur tränas sensibiliteten efter en nervskada?



NERVSKADA

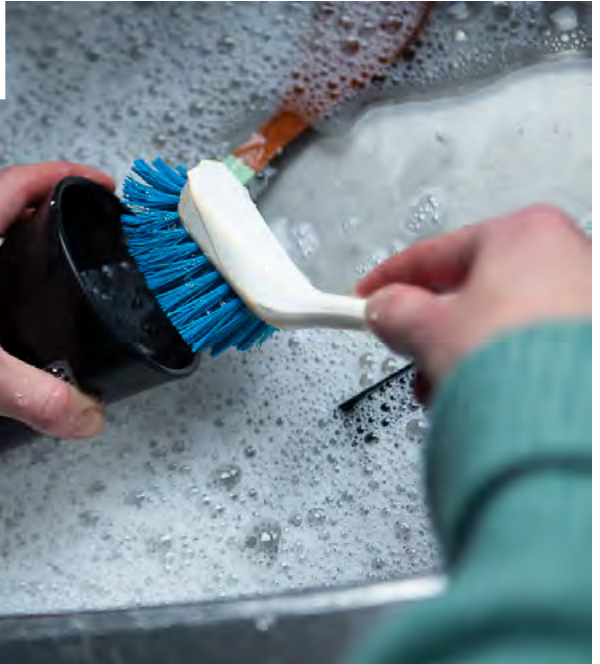
En nervskada innebär att nerven är helt eller delvis avskuren. Under operation sys nervändarna ihop. Nerver kan också bli hopklämda av olika anledningar. Det tar lång tid att påverka nervskador och du måste stimulera och använda handen så mycket du kan för att uppnå bästa möjliga funktion. Ha tålamod.

DET HJÄLPER ATT TRÄNA

Hjärnan är plastisk. Det betyder att områden i hjärnan som skickar och tar emot signaler blir större när vi använder händerna mycket och de blir mindre om vi är inaktiva efter en skada. Efter nervskadan ändras signalerna som kommer från handen, och hjärnan måste lära sig att tyda de nya signalerna. Då behövs det mycket information via sinnesorganen. I starten kan du sakna skyddskänsl. SE på handen när du använder den för att undvika att skada dig.



Känn på olika
TEMPERATURER



Använd båda
HÄNDERNA



HÖRSEL / LUKT / SYN

Hjärnan integrerar olika sinnesintryck och sparar information bättre när vi använder flera sinnen.



OLIKA MATERIAL





GOD BERÖRING

Varför prickar det i fingrarna?

Nya okända känslesignaler från handen är normalt när nerverna växer ut igen.

Detta är först och främst positiva tecken på liv. Nervrelaterade smärtor kan vara plågsamma och går ibland ut över sömn och livskvalitet. Ge handen så mycket normal stimulering som möjligt. Det kan bidra till minskat obehag.

Att känna igen former och material samt förmågan att skilja olika föremål från varandra utan hjälp av synen, är en väldigt avancerad färdighet. Träna i välkända aktiviteter med föremål som du är van att hantera. Ett tips är att lägga små föremål i fickan och öva på att leta fram dem.

Efter skadan kan man utveckla **köldkänslighet**. Att tidigt börja ta på föremål med olika temperaturer, som matvaror från kylskåpet, metall, handfat/armatur och liknande är nyttigt. Goda vantar (gärna i två lager) kan hålla dig varm.





**Se filmer om att träna
upp sensibilitet:**

[helse-stavanger.no/behandlinger/
a-kjenne-igjen](https://helse-stavanger.no/behandlinger/a-kjenne-igjen)

Här hittar du en introduktionsfilm
och fem korta filmer.

Nedsatt funksjon i handen efter en skada kan ändra många saker som tidigare var självklara för dig. Om du inte kan fortsätta som vanligt i ditt arbete, och andra viktiga aktiviteter i vardagen blir problematiska, så kommer det påverka dig i olik grad. Prata om det du upplever med någon som du känner och litar på, utöver det du delar med din arbetsterapeut, läkare eller annan sjukvårdspersonal.

