

WIEDER FÜHLEN KÖNNEN

Wie man nach einer Nervenverletzung
die Sensibilität trainieren kann



NERVENVERLETZUNG

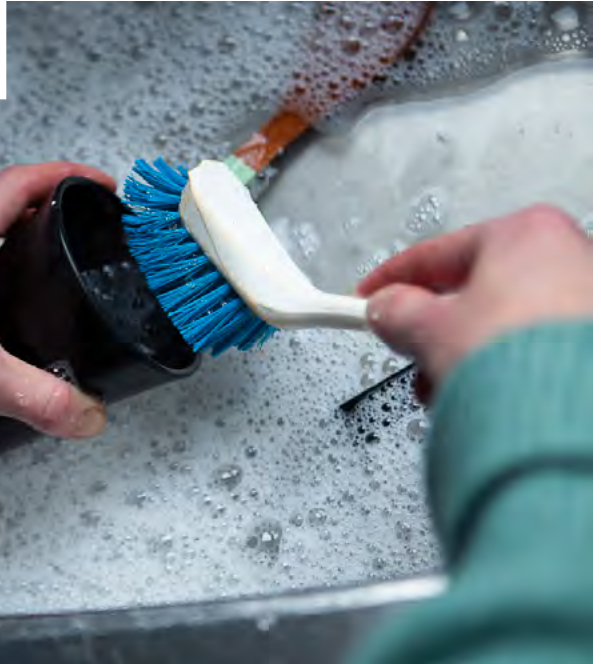
Eine Nervenverletzung bedeutet, dass ein Nerv ganz oder teilweise durchtrennt ist. In einer Operation werden die Nervenenden wieder zusammengenäht. Ein Nerv kann auch durch Kompression eingeeengt und geschädigt werden. Es dauert lange bis ein Nerv wieder geheilt ist. Um eine bestmögliche Funktion wiederzuerlangen, ist es wichtig die verletzte Hand soviel wie möglich zu benutzen und zu stimulieren. Das verlangt viel Geduld!

TRAINING HILFT!

Das Gehirn ist in der Lage sich ein lebenslang anzupassen, das bezeichnet man «Neuroplastizität». Das bedeutet, dass die Regionen des Gehirns, die Signale aussenden und verarbeiten sich vergrößern, je häufiger wir unsere Hände benutzen und sich zurückbilden, je seltener wir unsere Hände benutzen. Signale eines geschädigten Nerven sind verändert und unser Gehirn muss erst lernen diese zu verstehen (interpretieren). Dazu braucht das Gehirn viele Sinnesreize. Am Anfang fehlt die Schutzsensibilität: **SCHAUEN** Sie bei jeder Aktivität auf die Hand, um eine Verletzung zu verhindern.



**Fühle unterschiedliche
TEMPERATUREN**



**Verwende beide
HÄNDE**



HÖREN/ RIECHEN/ SEHEN

Das Gehirn integriert verschiedene sensorische Reize und speichert die Informationen besser, wenn wir verschiedene Sinne ansprechen.



VERSCHIEDENE MATERIALIEN



A close-up photograph of a man's face, focusing on his beard and hand. He is touching his beard with his fingers, which are slightly curled. The background is dark and out of focus.

ANGENEHME BERÜHRUNGEN

Warum kribbeln meine Finger?

Neue und unbekannte Wahrnehmungen an der Hand sind normal, wenn der Nerv heilt. Diese sind in der Regel positive Zeichen der Regeneration.

Durch den Nerven verursachte Schmerzen können unangenehm sein, besonders wenn sie den Schlaf und die Lebensqualität einschränken. Geben Sie der Hand soviel «normale» Reize wie möglich. Das kann dazu beitragen das Mißempfinden zu verbessern.

Verschiedene Formen, Materialien und unterschiedliche Gegenstände ohne Sichtkontrolle zu erkennen ist eine sehr anspruchsvolle Fähigkeit. Führe bekannte Tätigkeiten mit vertrauten Objekten durch. Ein Tipp (Vorschlag) wäre kleine Objekte in der Hosentasche zu erfühlen und zu erkennen.

Nach einer Nervenverletzung kann man auch eine **Kälteintoleranz** entwickeln. Die Berührung von Gegenständen mit unterschiedlicher Temperatur, wie z.B. Lebensmittel aus dem Kühlschrank, Metall, Wasserhahn oder Spüle ist hilfreich. Das Tragen von dicken Handschuhen (vorzugsweise zweilagig) hilft die Hand warmzuhalten.





Zu den Videos über Sensibilitätstraining

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

Hier finden Sie eine Einführung
und fünf kurze Videos

Redusert sensibilitet i hånda etter ein skade kan daglege aktivitetar vere svært vanskelege. Det vil sikkert påverke deg, om du ikkje kan utøve yrket ditt eller andre viktige aktivitetar i daglege livet ditt. Derfor er det viktig å ha nokon i din omgang som du kan snakke med om dette (gjerne også din Ergoterapeut/lin, lege/ helsepersonell).

