

ODZYSKANIE CZUCIA

Jak trenować czucie zaraz po uszkodzeniu nerwu.



USZKODZENIE NERWU

Uszkodzenie nerwu oznacza, że nerw jest całkowicie albo częściowo przecięty. W czasie operacji końcówki nerwów zostają zszyte. Nerwy mogą być również z różnych powodów narażone na długotrwały, nadmierny ucisk. Rehabilitacja nerwu wymaga ciągłego i cierpliwego używania/ćwiczenia ręki, aby osiągnąć jak najlepszą jej funkcję. Bądź cierpliwy.

WARTO ĆWICZYĆ

Mózg jest plastyczny. To znaczy, że okolice w mózgu, które wysyłają i odbierają sygnały powiększają się, jeśli w dużym stopniu używasz rąk i stają się relatywnie mniejsze jeśli ręka po uszkodzeniu nerwu jest mniej używana.

Po uszkodzeniu nerwu sygnały wysyłane przez rękę są zmienione i mózg musi się nauczyć tłumaczyć te sygnały na nowo. W związku z tym potrzeba dużej ilości impulsów wysyłanych przez aparat czuciowy ręki. Początkowo może ci brakować odruchów obronnych. Bądź ostrożny używając rękę aby uniknąć jej uszkodzenia.



Ćwicz odczuwanie ciepła
przez dotykanie
przedmiotów o różnej
temperaturze.



Używaj obu rąk



SŁUCH / WĘCH / WZROK

Mózg integruje/łączy i lepiej gromadzi
wrażenia gdy używamy
wielu zmysłów.



ĆWICZ DOTYKANIE RÓŻNYCH MATERIAŁÓW/FAKTUR.





ĆWICZ DELIKATNY DOTYK

Dlaczego czujemy mrowienie w palcach?

Nowe, nieznanne odczucia w ręce są normalne kiedy nerwy się odradzają. To jest przede wszystkim znak, że nerw jest żywy. Bóle związane z nerwami mogą być uciążliwe i w pewnym okresie mogą przyczynić się do zaburzenia snu i złego samopoczucia.

Daj swojej ręce tak dużo stymulacji jak to możliwe, ponieważ pomoże to zmniejszyć poczucie dyskomfortu.

Rozpoznawanie przedmiotów tylko dotykiem, bez pomocy wzroku, jest bardzo zaawansowaną funkcją. Ćwicz zwykłe czynności z dobrze znanymi przedmiotami. Dobrym ćwiczeniem jest na przykład wkładanie drobnych przedmiotów do kieszeni i potem wyszukiwanie /rozpoznawanie ich.

Po uszkodzeniu nerwu może się rozwinąć większa **wrażliwość na zimno**, w związku z tym ważne jest, żeby wcześniej rozpocząć ćwiczenia z dotykiem przedmiotów o różnej temperaturze na przykład jedzenia z lodówki, metalu, armatury i tym podobnych.

Ciepłe rękawiczki (na przykład dwuwarstwowe) będą utrzymywać dłonie w ciepłe.





Obejrzyj filmy o trenowaniu
czucia na:

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

Znajdziesz tutaj część wprowadzającą
i 5 krótkich filmików.

Upośledzona funkcja czucia po uszkodzeniu ręki może wiele zmienić w tym co było wcześniej oczywiste dla ciebie. Jeśli nie możesz kontynuować swojej pracy i inne codzienne czynności staną się dla ciebie w różnym stopniu problemem porozmawiaj o tym z kimś kogo znasz i do kogo masz zaufanie w dodatku do tego co jest tematem twoich rozmów z ergoterapeutą, lekarzem czy innym pracownikiem służby zdrowia.

