

ПОЧУВСТВОВАТЬ СНОВА

Как восстановить чувствительность
после повреждения нерва?



ПОВРЕЖДЕНИЕ НЕРВА

Повреждение нерва – это полное или частичное нарушение целостности нерва. Во время операции концы нерва сшиваются. По той или иной причине может также возникнуть защемление

нерва. Восстановление функции нерва – это длительный процесс, и для достижения наилучшего результата вам необходимо стимулировать руку и пользоваться ей. Наберитесь терпения.

ТРЕНИРОВКА ПРИНОСИТ ПЛОДЫ

Наш мозг пластичен. Это значит, что посылающие и принимающие сигналы участки мозга увеличиваются, когда мы пользуемся руками, и уменьшаются, если мы после травмы находимся в состоянии покоя. После повреждения нерва сигналы, поступающие от рук, изменились, и мозгу требуется время, для того, чтобы выучить эти новые сигналы. В этом случае мозгу требуется много информации от всех органов чувств. В начале у вас может отсутствовать чувство защиты. СМОТРИТЕ на руку, когда вы пользуетесь ею. Это поможет вам избежать травм.



Делайте то, что вам привычно





Ощущайте разные
ТЕМПЕРАТУРЫ

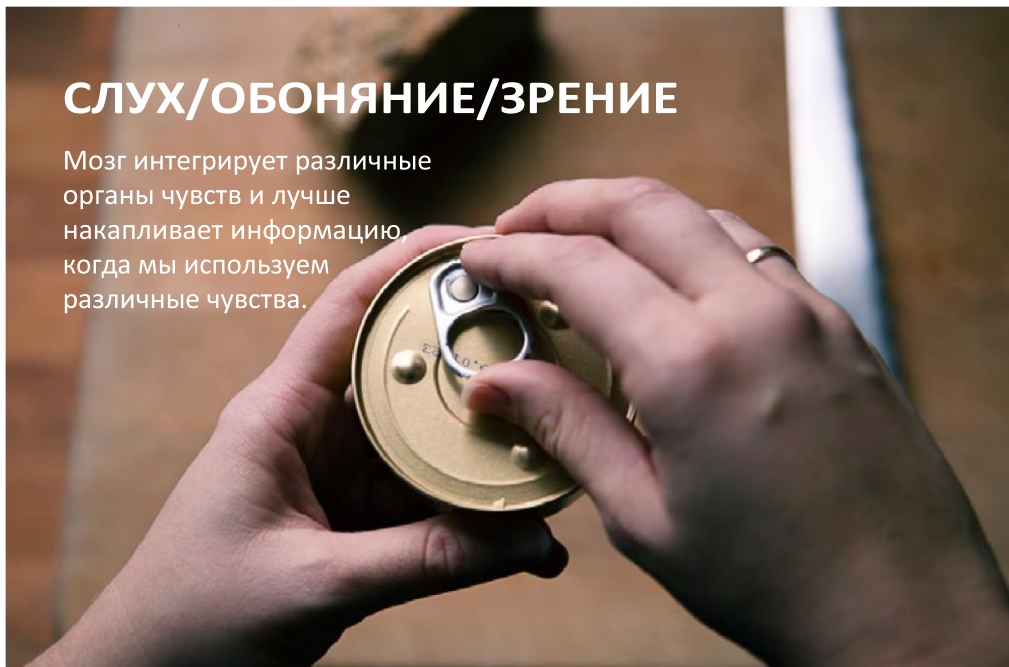


Используйте обе
РУКИ

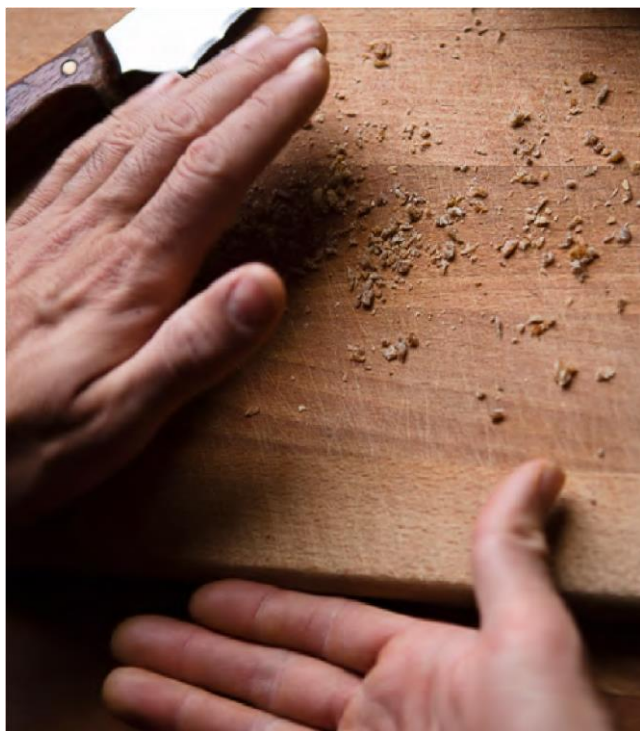


СЛУХ/ОБОНЯНИЕ/ЗРЕНИЕ

Мозг интегрирует различные органы чувств и лучше накапливает информацию, когда мы используем различные чувства.



РАЗЛИЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ





ПОЛЬЗА КАСАНИЯ

Почему в пальцах покалывает?

В ходе роста нервов вполне нормально испытывать в руке новые и незнакомые ощущения.

Такие ощущения – это прежде всего сигналы жизни. Связанная с нервами боль может причинять беспокойство и иногда влияет на качество сна и жизни. Как можно больше стимулируйте руку.

Это может помочь уменьшить неприятные ощущения.

Распознавание форм и материалов, умение отличать различные предметы без помощи зрения - это очень трудный навык.

Тренируйтесь в выполнении обыденных, хорошо знакомых вам действий. Ещё один совет: положите в карман несколько мелких предметов и пробуйте найти один из них наощупь.

После перенесённой травмы может развиваться **повышенная чувствительность к холоду**. В преодолении этой проблемы вам может помочь, если вы на самой ранней стадии начнёте прикасаться к предметам, имеющим различную температуру – к продуктам из холодильника, металлу, раковине, крану и т.п. Для поддержания тепла используйте хорошие варежки (желательно двухслойные).





Смотрите фильм о
тренировке
чувствительности:

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

Здесь вы найдёте вводный
фильм и 5 коротких фильмов.



Нарушение функции руки после травмы может изменить многое из того, что раньше для вас было само собой разумеющимся. Если вы не можете вернуться к своей работе или выполнение обычных повседневных занятий стало для вас проблематичным, то это конечно же влияет на качество вашей жизни. Поговорите о ваших переживаниях с кем-то, кого вы знаете и кому доверяете, а также с эрготерапевтом, врачом или другим медицинским работником.



Поликлиника пластической и ручной хирургии
Телефон 51 51 83 02 / 51 51 82 42 / 51 51 82 46
Эрготерапевтическая поликлиника
Почтовый адрес: Postboks 8100, 4068 Stavanger
Web helse-stavanger.no/behandlinger/a-kjenne-igjen