

იგრძენით ისევ

როგორ ვავარჯიშოთ მგრძნობელობა ნერვის
დაზიანების შემდეგ



 **HELSE STAVANGER**
Stavanger universitetssjukehus

ნერვის დაზიანება

ნერვის დაზიანება იმას ნიშნავს, რომ ნერვი მთლიანად ან
ნაწილობრივ გაწყვეტილია. ქირურგიული ოპერაციის დროს ნერვის

დაბოლოებები ერთად იკერება. ნერვები შესაძლოა ასევე მიჭყლეტიტ დაზიანდნენ. ნერვის შეხორცებას დიდი დრო სჭირდება და თქვენ რაც შეიძლება მეტად უნდა მოახდინოთ სტიმულირება და ამოძრავოთ ხელი, იმისთვის, რომ მოახერხოთ ფუნქციონირების მაქსიმალურად აღდგენა. იქონიეთ მოთმინება.

ვარჯიში არის ეფექტიანი

ტვინს აქვს უნარი შეიცვალოს სიცოცხლის განმავლობაში; ამას ნეიროპლასტიურობას უწოდებენ. ეს იმას ნიშნავს, რომ ტვინის ის უბნები, რომლებიც გასცემს და იღებს სიგნალებს - იზრდება მაშინ, როდესაც ჩვენ ხშირად ვხმარობთ ხელებს და ატროფიას განიცდის, როდესაც ხელები უმოძრაოდაა.

დაზიანებული ნერვიდან მიღებული სიგნალები სხვანაირია და ტვინმა უნდა მოახდინოს მათი ინტერპრეტირება.

ეს მოითხოვს დიდძალ სენსორულ იმპულსს. დასაწყისში თავდაცვითი რეფლექსები არ მუშაობს.

უყურეთ თქვენს ხელს, როდესაც მას იყენებთ, იმისთვის რომ თავიდან აიცილოთ დაზიანება.





იგრძენით სვადასხვა



გამოიყენეთ ორივე



ხმები / სუნი / ხედვა

ტვინი აერთიანებს სხვადასხვა სენსორულ იმპულსებს
და უკეთ ინახავს ინფორმაციას, მაშინ
ჩვენ სხვადასხვა გრძნობის



სხვადასხვა მასალები





კარგი შეხება

რატომ მაქვს ჩხვლეტის შეგრძნება თითებში?

ხელში ახალი და უცნობი შეგრძნებები ნორმალურია ნერვების შეხორცების პროცესში.

ეს პირველ რიგში სიცოცხლის პოზიტიური ნიშნებია.

ნერვთან დაკავშირებული ტკივილი შესაძლოა უსიამოვნო იყოს და ზოგჯერ გავლენას ახდენდეს ძილზე და ცხოვრების ხარისხზე. მაქსიმალურად მოახდინეთ თქვენი ხელის ნორმალური სტიმულირება.

ამან შესაძლოა ხელი შეუწყოს დისკომფორტის შემცირებას.

დანახვის გარეშე ფორმების და მასალების **ამოცნობა** და სხვადასხვა საგნების იდენტიფიცირება ძალიან მაღალი დონის უნარია. შეასრულეთ ნაცნობი მოქმედებები

ნაცნობი საგნებით. ერთ-ერთი რჩევაა, ეცადოთ მცირე ზომის საგნების ამოცნობას თქვენს ჯიბეში.

დაზიანების შემდეგ თქვენ შესაძლოა გაგივითარდეთ **სიცვიის აუტანლობა**. სასარგებლოა სხვადასხვა ტემპერატურის საგნების შეხება, მაგალითად, მაცივრიდან გამოღებული საკვების, ლითონის, ნიჟარის/ონკანების. თბილი ხელთათმანების ტარება (სასურველია ორშრიანი) დაგეხმარებათ, რომ ხელები თბილად გქონდეთ.





მგრძნობელობის ვარჯიშზე ვიდეოებისთვის:

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

აქ შეგიძლიათ იხილოთ
შესავალი და ხუთი, მოკლე
ვიდეო.



დაზიანების შემდგომ ხელის დაქვეითებულმა ფუნქციონირებამ შესაძლოა ყოველდღიური საქმეების კეთებაც გაართულოს. თუკი თქვენ არ შეგიძლიათ თქვენი სამუშაოს გაგრძელება და სხვა მნიშვნელოვანი ყოველდღიური მოქმედებებიც პრობლემური ხდება, რა თქმა უნდა, ეს თქვენზე გავლენას მოახდენს. რეკომენდებულია, გყავდეთ ვინმე, თქვენი მედიკოსების გარდა, ვისაც ამის შესახებ დაელაპარაკებით.

Plastikk- og håndkirurgisk poliklinikk

Telefon 51 51 83 02 / 51 51 82 42 / 51 51 82 46



07 Foto: Nils Petter David Mathis

Ergoterapi poliklinikk

Postadresse Postboks 8100, 4068 Stavanger

Web helse-stavanger.no/behandler/a-kjenne-igjen