

ΝΙΩΘΩ ΞΑΝΑ

Πώς να εκπαιδεύσω τις αισθήσεις
μετά από τραυματισμό - βλάβη νεύρου



Απόδοση στα ελληνικά:

Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Φυσικοθεραπείας
Τμήμα Χεριού



HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

Τραυματισμός-βλάβη νεύρου

Νευρική βλάβη σημαίνει ότι το νεύρο έχει μερικώς ή ολικώς κοπεί. Κατά τη διάρκεια χειρουργικής επέμβασης, οι νευρικές απολήξεις συρράπτονται μεταξύ τους. Τα νεύρα μπορούν επίσης να υποστούν βλάβη από συμπίεση. Χρειάζεται πολύς χρόνος για να επουλωθούν οι νευρικές βλάβες και πρέπει να διεγείρετε και να χρησιμοποιείτε το χέρι όσο το δυνατόν περισσότερο για να επιτύχετε την καλύτερη δυνατή λειτουργία.

Η εκπαίδευση είναι αποτελεσματική

Ο εγκέφαλος είναι ικανός να αλλάζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Αυτό αναφέρεται ως νευροπλαστικότητα. Αυτό σημαίνει ότι οι περιοχές του εγκεφάλου, που εκπέμπουν και λαμβάνουν σήματα, μεγαλώνουν όταν χρησιμοποιούμε πολύ τα χέρια μας και ατροφούν όταν είναι ανενεργά. Τα σήματα από ένα κατεστραμμένο νεύρο είναι διαφορετικά και ο εγκέφαλος πρέπει να τα ερμηνεύσει. Αυτό απαιτεί έντονα αισθητηριακά ερεθίσματα. Στην αρχή, τα προστατευτικά αντανακλαστικά είναι ελλιπή. **ΚΟΙΤΑΞΤΕ** το χέρι σας όταν το χρησιμοποιείτε για να αποτρέψετε τραυματισμούς.



Αισθάνομαι διαφορετικές
θερμοκρασίες



Χρησιμοποιώ
και τα δύο χέρια



ΗΧΟΙ / ΟΣΜΕΣ / ΕΙΚΟΝΕΣ

Ο εγκέφαλος ενσωματώνει διαφορετικά αισθητηριακά ερεθίσματα και αποθηκεύει πληροφορίες καλύτερα όταν χρησιμοποιούμε μια ποικιλία αισθήσεων.



ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ





ΚΑΛΗ ΑΙΣΘΗΣΗ

Γιατί μυρμηγκίζουν τα δάχτυλά μου;

Νέες και άγνωστες αισθήσεις στο χέρι είναι φυσιολογικές όταν τα νεύρα επουλώνονται.

Αυτά είναι κυρίως θετικά σημάδια ζωής.

Ο πόνος που σχετίζεται με τα νεύρα μπορεί να είναι ενοχλητικός και κατά καιρούς να επηρεάζει τον ύπνο και την ποιότητα ζωής. Δώστε στο χέρι σας όσο το δυνατόν περισσότερη φυσιολογική διέγερση. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση της δυσφορίας.

Η **αναγνώριση** μορφών και υλικών, καθώς και η αναγνώριση διαφόρων αντικειμένων χωρίς να βλέπετε, είναι μια πολύ προηγμένη δεξιότητα. Ασχοληθείτε με γνωστές δραστηριότητες με οικεία αντικείμενα. Μια συμβουλή είναι να προσπαθήσετε να αναγνωρίσετε μικρά αντικείμενα στην τσέπη σας.

Μετά τον τραυματισμό, μπορεί να αναπτύξετε **δυσανεξία στο κρύο**. Είναι χρήσιμο να αγγίζετε αντικείμενα διαφορετικής θερμοκρασίας, όπως φαγητό από το ψυγείο, μέταλλο, νεροχύτη/βρύσες. Η χρήση ζεστών γαντιών (κατά προτίμηση με δύο στρώσεις) θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ζεστοί.





**Βίντεο για την εκπαίδευση των
αισθήσεων:**

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

Εδώ μπορείτε να βρείτε μια
εισαγωγή και σύντομα βίντεο.

Η μειωμένη λειτουργία του χεριού μετά από ένα τραυματισμό μπορεί να δυσχεράνει τις καθημερινές εργασίες.

Εάν δεν μπορείτε να συνεχίσετε την εργασία σας και άλλες σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες γίνονται προβληματικές, αυτό αναμφίβολα θα σας επηρεάσει με κάποιο τρόπο. Συστήνεται να έχετε κάποιον άλλον, εκτός από τον επαγγελματία υγείας σας, για να μιλήσετε γι' αυτό.



Plastikk- og håndkirurgisk poliklinikk
Ergoterapi poliklinikk

Telefon 51 51 83 02 / 51 51 82 42 / 51 51 82 46
Postadresse Postboks 8100, 4068 Stavanger
Web helse-stavanger.no/behandlinger/a-kjenne-igjen