

احساس نو

چگونه احساس دست را آموزش می دهی بعد از آسیب عصبی



اسیب عصبی دست

اسیب عصبی؛ عصب دست ممکن است بصورت جزئی یا کامل قطع شده است. ترمیم عصب از راه عمل جراحی و بخیه کردن دو طرفه بریده شده عصب به همدیگر انجام پذیر است. همچنان اعصاب بواسطه فشار خارجی اسیب می شوند. بهبودی اسیب عصبی وقت نیاز دارد. و برای بهبودی سریعتر و توانی بهتر باید دست را خوب اسفاده کنی. صبور باش

تمرین کردن دست خیلی مهم است

سلول های مغز توانی دگرگونی در طول زندگی را دارند. و این را به قابل انعطاف پذیری دستگاه عصبی معروف است. معنی اش اینه که سلول های مغز باتوان می شوند و رابطه مستقیم باندازه پیام های عصبی گرفته و فرستاده شده از دست دارند. و سلول های مغز بیکار و نا توان می شوند هنگامیکه دست غیر فعال است. عصب اسیب دیده شده پیام های عصبی متفاوت می فرستند و سلول های مغز باید این پیام های جدید و متفاوت را تفسیر کنند. این نیاز به هماهنگی عصبی و حسی بیشتری دارد. در مراحل اولیه بعد از اسیب عصبی میگانیزم دفاعی عصبی دست غیر فعال است. به همان دلیل به دست نگاه کن وقتی دست تان را استفاده می کنی



دمای های متفاوت بواسطه دست
احساس کن



از هر دو دست استفاده کن



حس شنوایی / بویایی / بینایی

مغز حس های متعدد عصبی هماهنگ می کنند. و پیام های عصبی بصورت بهتر ذخیره سازی می کنند و هنگامی که حس های متفاوت، و به هم زمان به کار گرفته شوند



مواد متفاوت





حس شناسی جدید دست

چرا دست گزگز و مور مور می شود؟

حس های جدید و متفاوت در دست ها بعد از بهبودی عصب آسیب دیده را طبیعی است. و این نشانه پیشرفته خوبی است برای زندگی جدید به عصب آسیب دیده است.

دردهای اعصاب دست باعث رنج و آزار است. و بعضی وقت ها تاثیرات منفی روی خوابتان و زندگی روزانه را دارد. دست تان بصورت طبیعی استفاده کن. سعی کن دست ها بصورت طبیعی بشناس. این ها کمک می کنند به آرامش کردن درد دست است.

شناسی شکل های و مواد متفاوت بدون بکار بردن حسه بینایی نشانه از فن اورین پیشرفته است. دست را به فعالیت های قبل از آسیب عصبی تمرین کن. از چیزهای مهم ؛ سعی کن شکل های کوچک داخل پاکت شلوار و پیراهن را بگذاری وسیعی کن این ها را تشخیص بدهید. بعد از آسیب عصبی علایم از عدم تحمل سردی ها بروز می شود. بنابراین اشیا به دمای های متفاوت مانند خوراگ داخل یخچال، فلزات ولوله اب را بشناس. پوشیدن دستکش های دولایه ای به نگهداری دمای دست را کمگ می کند





تماشا کن فیلم های ویدیوی
از آموزش حس دست

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

اینجا مقدمه از پنج فیلم کوتاه

گاهش توانی دست برای انجام فعالیت های روزانه بعد از آسیب عصبی روزتان را سخت می کند. اگر نتوانستی به فعالیت های گذشته تان قبل از آسیب عصبی به کارتان برگردی به فعالیت های دیگر روزانه این باعث مشکلاتی برای شما خواهد شد. سعی کن با کسی که خوب می شناسی را صحبت کن. سعی کن با پزشک معالج تان، گروه توانبخشی دست و اعضای دیگر گروه پزشکی درمانی مشاورت کن.

