

Å KJENNE IGJEN

Hvordan trene sensibilitet
rett etter nerveskade?



NERVESKADE

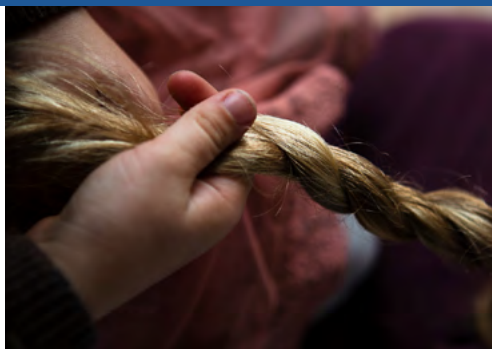
En nerveskade innebærer at nerven er helt eller delvis kuttet. Under operasjon blir nerveendene sydd sammen. Nerver kan også komme i klem av ulike årsaker. Det tar lang tid å påvirke nerveskader, og du må stimulere og bruke hånden så mye du kan for å oppnå best mulig funksjon. Vær tålmodig.

DET NYTTER Å TRENE

Hjernen er plastisk. Det vil si at områder i hjernen som sender og mottar signaler blir større når vi bruker hendene mye og desto mindre dersom vi er i ro etter skade. Etter nerveskaden er signalene som kommer fra hånden endret, og hjernen må lære å tolke de nye signalene. Da trengs det mye informasjon via sanseapparatet. I starten kan du mangle beskyttelses-sansen. SE på hånden din når du bruken den for å unngå å skade deg.



Gjør kjente aktiviteter



**Kjenn på ulike
TEMPERATURER**



**Bruk begge
HENDER**



HØRSEL/LUKT/SYN

Hjernen integrerer ulike sanseinntrykk og lagrer informasjonen bedre når vi bruker flere sanser.



ULIKE MATERIALER





GOD BERØRING

Hvorfor prikker det i fingrene?

Nye, ukjente sansninger i hånden er normalt når nervene vokser ut igjen.

Disse er først og fremst positive tegn på liv. Nerverelaterte smerter kan være plagsomt og til tider gå utover søvn og livskvalitet. Gi hånden så mye normal stimulering som mulig. Dette kan bidra til å redusere ubehaget.

A kjenne igjen former og materialer og skille ulike gjenstander fra hverandre uten hjelp av synet er en svært avansert ferdighet. Tren i kjente aktiviteter med gjenstander du er vant til å bruke. Et tips er også å putte småting i lommen og lete fram gjenstandene.

Etter skaden kan man utvikle **kulde-sensitivitet**. Å starte tidlig med å ta på gjenstander med ulik temperatur som matvarer fra kjøleskapet, metall, vask/armatur og lignende er nyttig. Gode votter (gjærne to lag) kan holde deg varm.





Se filmer om opptrening
av sensibilitet:

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

Her finner du en introfilm
og 5 korte filmer.

Nedsatt funksjon i hånden etter skade kan endre mye som før var selvsagt for deg. Hvis du ikke kan fortsette som før i arbeidet ditt, og andre viktige aktiviteter i hverdagen din blir problematiske, vil det påvirke deg i ulik grad. Snakk med noen du kjenner og stoler på om det du opplever i tillegg til det du deler med ergoterapeut, lege eller annet helsepersonell.

