

ВІДЧУВАТИ ЗНОВУ

Як відновити чутливість після ушкодження нерва?



ПОШКОДЖЕННЯ НЕРВА

Пошкодження нерва – це повне чи часткове порушення



цілісності нерва. Під час операції кінці нерва зшиваються. З тієї чи іншої причини може виникнути також защемлення нерва. Відновлення функції нерва - це

тривалий в часі процес, і для досягнення найкращого результату вам необхідно стимулювати руку та користуватися нею. Будь ласка, наберіться терпіння.

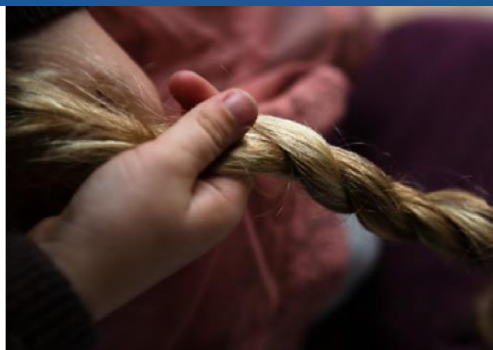
ТРЕНУВАННЯ ПРИНОСИТЬ ПЛОДИ

Наш мозок пластичний. Це означає, що ділянки мозку, що посиляють і приймають сигнали, збільшуються, коли ми користуємося руками, і зменшуються, якщо ми після травми якийсь час перебуваємо в стані спокою. Після пошкодження нерва сигнали, що надходять від рук до головного ьмозку, змінилися, і мозку потрібен час, щоб адаптуватися до цих нових сигналів. У цьому випадку мозку потрібно багато інформації від усіх органів чуття. На початку у вас може бути відсутнє почуття захисту. **ДИВІТЬСЯ** на руку, коли ви користуєтеся нею. Це допоможе уникнути травм.

Людський мозок гнучкий, а це означає, що частини мозку, відповідальні за рух, посилають і приймають різні сигнали. Відповідно, ці ділянки мозку стають більш чутливими, коли ми часто рухаємо руками, і менш чуйними, коли ми перебуваємо в спокої через травму. Після пошкодження нерву сигнали, що надходять до мозку, є новими, а це означає, що мозок повинен навчитися інтерпретувати ці сигнали заново. Тоді вам знадобиться час, щоб ваш сенсорний апарат навчився розрізняти цю нову інформацію для мозку. Спочатку вам також може не вистачати відчуття безпеки, але **СЛІДКУЙТЕ** за рукою під час тренування та використовуйте її **ОБЕРЕЖНО**, щоб уникнути травм.



Робіть знайомі рухи



**Відчувайте різні
температури**

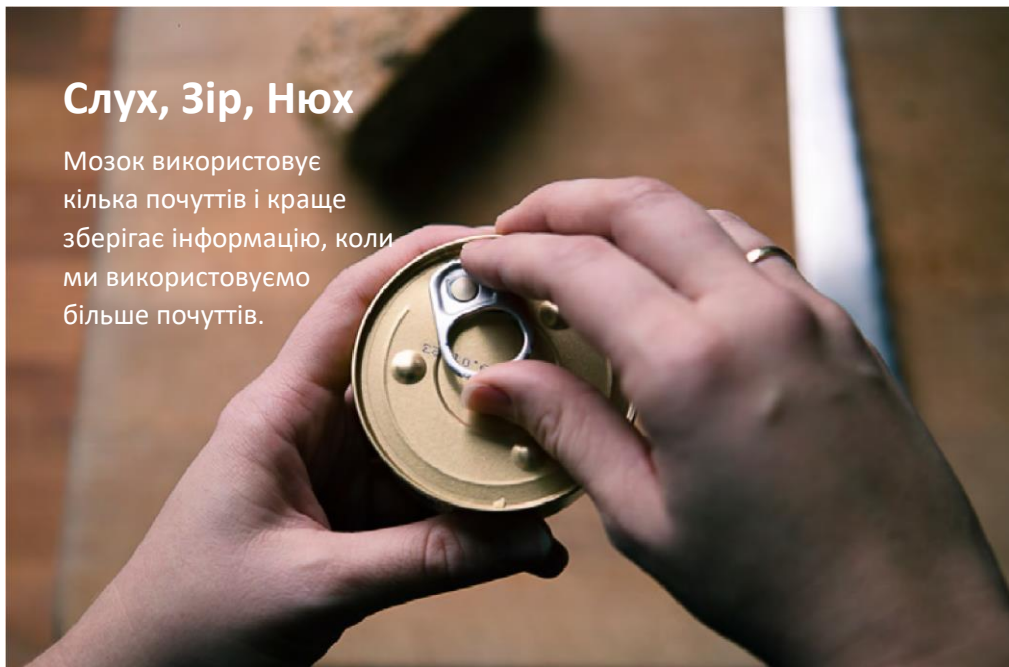


**Використовуйте
обидві
РУКИ**

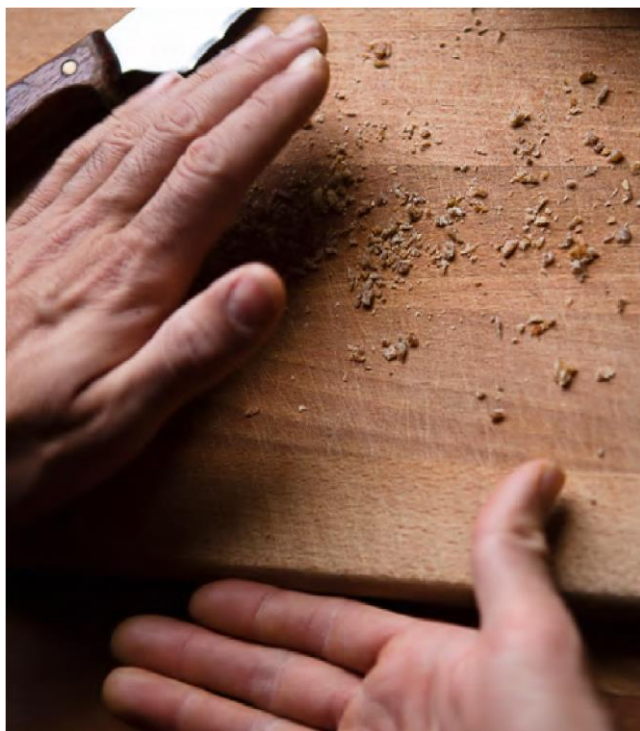



Слух, Зір, Нюх

Мозок використовує кілька почуттів і краще зберігає інформацію, коли ми використовуємо більше почуттів.



РІЗНІ МАТЕРІАЛИ





ГАРНИЙ ДОТИК

Чому в пальцях поколює?
У ході росту нервів цілком
нормально відчувати в руці нові та
незнайомі відчуття.
Такі відчуття – це передусім
сигнали життя. Пов'язана з нервами
біль може спричиняти занепокоєння
і іноді впливає на якість сну та
життя. Якнайбільше стимулюйте



руку.

Це допоможе зменшити неприємні відчуття.

Розпізнавання форм і матеріалів, вміння відрізнити різні предмети самостійно - це дуже важка навичка.

Тренуйтеся у виконанні звичайних, добре знайомих вам дій. Ще одна порада: покладіть у кишеню кілька дрібних предметів і спробуйте знайти один з них навопацки.

Після перенесеної травми може розвинутиись підвищена чутливість до холоду. У подоланні цієї проблеми вам може допомогти, якщо ви на ранній стадії почнете торкатися предметів, що мають різну температуру - до продуктів з холодильника, металу, раковині, крану і т.п. Для підтримки тепла використовуйте гарні рукавиці (бажано двошарові).



Дивіться фільми про
тренування чутливості:

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

Тут ви знайдете 5 вступних
короткометражних фільмів.



Порушення функції руки після травми може змінити багато того, що раніше для вас було само собою зрозумілим. Якщо ви не можете повернутися до своєї роботи або виконання звичайних повсякденних занять стало для вас проблематичним, то це, звичайно ж, впливає на якість вашого життя. Поговоріть про ваші переживання з кимось, кого ви знаєте та кому

довіряєте, а також з ерготерапевтом,
лікарем чи іншим медичним працівником.

Поліклініка пластичної та ручної хірургії
Телефон 51 51 83 02 / 51 51 82 42 / 51 51
82 46



Ерготерапевтична поліклініка
Поштова адреса: Postboks 8100, 4068
Stavanger

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