

الشعور من جديد

كيف تمرن الاحساس مباشرة بعد إصابة العصب؟



إصابة العصب

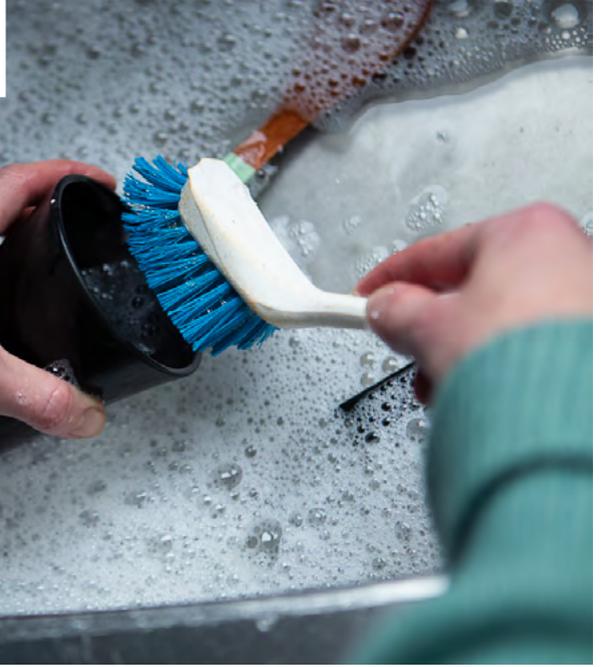
إصابة العصب تعني أن العصب قد يكون مقطوع بشكل جزئي أو بشكل كامل. خلال العملية الجراحية يتم وصل نهايتين العصب مع بعضهما. الاعصاب تصاب أيضاً بسبب ضغط مباشر عليها. شفاء الاعصاب يستغرق وقتاً طويلاً وعليك أن تحفز وتستعمل اليد بقدر الإمكان لتنال افضل فعالية ممكنة كن صبوراً.

من المفيد جداً ان تتمرّن

خلايا المخ قادرة على التغيير طوال الحياة، هذا ما يسمى بالمرونة العصبية. هذا يعني أن المناطق في الدماغ تصبح ناضجة عندما ترسل وتستلم الايعازات العصبية عند استعمال اليد بشكل مستمر، و يصاب المخ بالضمور عندما تكون حركة اليد غير نشطة. الايعازات من العصب المتضرر تكون مختلفة نوعاً ما وعلى خلايا الدماغ أن تفسر هذه الايعازات الجديدة. وهذا يتطلب الكثير من المدخلات الحسية. في بداية الامر ردت الفعل الدفاعية لليد غير حيوية. ولهذا السبب لتجنب الإصابات انظر ليديك عند استعمالهما.



تلمس درجات حرارية متنوعة



استعمل كلتا اليدين



حاسة السمع / الشم / البصر

خلايا المخ توحد المدخلات الحسية العصبية وتخزن المعلومات بشكل أفضل عندما نستعمل حواسنا المتعددة معاً.



المواد المختلفة





حاسة اللمس الجيدة

لماذا تخدراصابعي؟

الاحاسيس الجديدة و الغير معروفة في اليد شيء طبيعي عندما تشفى وتتجدد الأعصاب من الإصابة مرة اخرى. وهذا يوحى بتطور إيجابي لحياة جديدة للعصب.

آلم الاعصاب ممكن تكون مزعجة، و احياناً لها تاثير سلبي على النوم و كيفية الحياة اليومية. استعمل يداك بشكل طبيعي و تنبه بيدك بشكل طبيعي علي قدر الامكان. هذا ممكن أن يساعدك على تخفيف عدم الراحة.

ادراك الاشكال و المواد وتميز الاشياء المختلفة بدون استعمال حاسة البصر تعتبر مهارة متقدمة. تدرب بيدك بنشاطات معروفة وباشياء مألوفة. من النصائح المفيدة هي محاولة تلمس اشياء صغيرة في جيبك. وحاول العثور عليها. بعد الإصابة يمكن بروز حالة بعدم تحمل البروده ولهذا السبب ينفع لمس اشياء ذو درجات حرارية مختلفة، مثل الطعام في البراد، المعادن الصلبه، حنفية الماء. ارتداء قفازات دافئة (على الأرجح ذو طبقتين) سيساعدك هذا على الاحتفاظ بالدفء





شاهد فيديوات عن تدريب الاحساس

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

هنا مقدمة خمسة فيديوهات قصيرة

قلة الفعالية في اليد بعد الإصابة قد تصعب مهمة الحياة اليومية. وإن لم تستطع الاستمرار في عملك وتصعب عليك نشاطات أخرى في الحياة اليومية. وهذا سوف يؤثر عليك بالطبع وتصعب معضله بطريقة أو بأخرى بدون شك. ننصحك أن تتكلم بالموضوع مع شخصاً تعرفه جيداً أو تثق به حول مشكلتك وتجربتك مع إصابة العصب. حاول ان تتشاور مع الكادر الطبي من اختصاصين في العلاج الطبيعي،الطبيب المعالج وبقية الكادر الصحي في المستشفى.

