

Känsselträning – arbetsterapi

Om träningen

Efter en operation eller skada är det vanligt att det aktuella området blir överkänsligt. Ibland är överkänsligheten kombinerad med smärta. Anledningen till dessa problem är överaktiva nervändar i skadeområdet. Desensibilisering är en teknik där delar av handen stimuleras och berörs för att gradvis minska överkänslighet.

Behandling

Steg 1 – Massage

Så fort eventuella sår har läkt påbörjas försiktig massage med fet hudkräm flera gånger dagligen, ca 5–10 minuter per gång. Syftet är att vänja skadeområdet vid beröring och att mjuka upp eventuellt ärr.

Steg 2 – Härdning (3–4 ggr/dag i 5–10 minuter)

Området kan även stimuleras med material av varierande hårdhets- och strävhetsgrad, som man gnider rullar eller trycker mot huden.

Du ska känna att du precis kan tolerera det material du valt. En positiv effekt är att det börjar pirra i handen eller att överkänsligheten avtar. Då det fungerar utan större problem är det dags att byta.

1. Börja med att beröra området med ett mjukt material, t.ex. bomull eller fårskinn. När du klarar av detta, gå då över till ett grövre material som t.ex. en mjuk handduk eller klädesplagg. Därefter kan du övergå till grövre material som jeansstyg, frottéhandduk eller kardborre.

2. Man kan även härda genom att hålla upp t.ex. ris eller bönor i en skål och doppa ner handen i den.
3. Handen kan också härdas genom att hållas under rinnande vatten i några minuter.
4. Efter varje härdningstillfälle är det bra att använda handen i aktivitet, gärna sådant som vanligtvis upplevs som obekvämt.

Vid svår överkänslighet kan man behöva tejpa det känsliga området med silikontejp mellan härdningstillfällena.

Om området fortfarande är lika överkänsligt efter ca 1,5 månad ger träningen troligtvis inget resultat.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033–616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Karin Bengtsson, (karbe7), Arbetsterapeut

Granskad av: Karin Bengtsson, (karbe7), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-32

Version: 4.0

Giltig från: 2025-02-11

Giltig till: 2027-02-11