

Härdning vid överkänslighet

Hemträningsprogram

Förslag på material: Legobit, elastisk binda, hårt och mjukt kardborreband, sammet, moleskine,

	1. Välj ut två olika material. Stryk materialet i 5-10 minuter tills området känns kallt eller bedövat. Tänk på att börja med det snällare materialet och öka successivt med de som känns tuffare. 4 ggr per dag
	2. Använd massageapparat, annan vibrerande apparat eller duschstråle på det påverkade området.
	3. I de områden de går, testa att hålla eller gräva i materia som: risgryn, ärtor, makaroner. 3-4 ggr i veckan
	4. Försök att använda din påverkade kroppsdel så mycket som möjligt i ditt vardagliga liv direkt efter träning.

Att tänka på: Titta på området som du tar på. Prova även att någon annan utför övningarna.

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

Bildkälla: Bilder är framtagna med hjälp av AI.

