





Hand- Härdning vid överkänslighet

Hemträningsprogram

Material: Syntetiskt fårskinn, sammet, moleskin, plastazote, T-foam, mjukt kardborreband, baksidan av velcro, elastisk binda, hårt kardborreband.

	<p>1. Välj ut två material. Stryk med materialet i 5–10 min tills området känns kallt eller bedövat. Börja med det lättare och efter halva tiden fortsatt med något som du upplever som tuffare.</p> <p>Träna 4 pass per dag.</p>
	<p>2. Direkt efter träning passa på att använda handen praktiskt i vardagslivet</p>
	<p>3. Material att hälla över handen eller gräva i: Risgryn, ärtor, bruna bönor, makaroner, frigolitbitar.</p> <p>Träna 3-5 ggr/vecka.</p>
	<p>4. Använda massageapparat, annan vibrerande apparat eller duschstråle på överkänsligt område.</p>

Sahlgrenska.se

1177.se



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

www.sahlgrenska.se