

Yläraajan tuntoharjoituksia

Valitse näistä kaksi harjoitusta kerrallaan ja tee kutakin harjoitusta noin 5 minuuttia. Tee tunnon harjoituksia vähintään kerran päivässä.

- Laita vatiin reilusti esimerkiksi pikamakaroneja ja upota kätesi niiden sekaan. Etsi joukosta vaikkapa kiviä.
- Harjaa eri karkeusasteisilla harjoilla tai sienillä kättäsi pitkin vedoin olkapäästä sormiin saakka. Jos pystyt, harjaa samoin myös tervettä kättäsi, jotta tuntisit paremmin eron. älä käytä liikaa voimaa harjaukseen, tarkkaile ettei iho vaurioidu! Toista harjausliikkeitä 5-10 kertaa kääntäen kämmentä välillä.
- Rasvaa kätesi keskittyneesti ja rauhallisesti, seuraa liikkeitä katseellasi. Aloita tuntorajasta, normaalisti/paremmin tuntevalta alueelta ja etene kohti sormia. Rasvaa huolellisesti sormi kerrallaan. Keskity tuntemaan ja aistimaan.
- Etsi kotoa erilaisia kankaita –pehmeitä ja karkeita, viileitä ja lämpimiä ja sivele yhdellä kangaspalalla kerrallaan kättäsi samantyyppisesti kuin edellä. Vertaile miltä tuntuu terveellä puolella. Sivele kankaalla kättäsi sekä silmät auki että silmät kiinni ja tunnetko tuntemukset? Sivele koko kättä ylhäältä alas 5-10 kertaa kääntäen kämmentä välillä.
- Jos sinulla on kotona sähköhammasharja, tärisytä sen varsiosalla hartiaa, olkaa, kyynärpäätä, kyynärvartta, rannetta, kämmentä ja sormia. Missä aistit herkimmin tärinän? Missä et tunne mitään tai tunnet heikoimmin? Vertaa aistimusta terveen käden vastaaviin kohtiin. Tärisytä kerrallaan vain n. 15-20/kohdealue. Siirry seuraavaan kohtaan kiirehtimättä. Anna itsellesi aikaa tuntea, mitä tapahtuu.
- Laita kahteen ämpäriin tai isoon pesuvatiin toiseen kuumaa (n. 40°) ja toiseen oikein kylmää vettä. Upota käsivartesi hetkeksi kuumaan veteen ja pidä n. puoli minuuttia. Vaihda kylmään veteen ja pidä käsivartesi vedessä sama aika. Keskity tuntemaan ero, tee harjoitus uudelleen. Jos harjoitus tuntuu epämiellyttävältä, voit muuttaa vesien lämpötiloja vähemmän ärsyttävimmiksi.
- Taputtele, läpsyttele, nipistele (ei liian voimakkaasti), kutittele höyhenellä ym. terveellä kädelläsi huonommin tuntevaa yläraajaa koko pituudelta, olkapäältä sormiin saakka. Mikä tuntuu? Anna jälleen aikaa itsellesi tuntea aistimus kunnolla. Keskity kosketteluun.