

Yläraajan tuntopuutoksen huomiointi

Käsi tai sormi, josta puuttuu suojatunto, ei tunne kipua normaalisti ja on vaarassa vahingoittua tavallisissa päivittäisissä toiminnoissakin.

Seuraavien menetelmien avulla voit korvata puutteellista ihon suojatuntoa ja ennaltaehkäistä vammojen syntymistä.

- Pidä iho pehmeänä ja joustavana hoitamalla sitä säännöllisesti (pesu, rasvaus, hieronta).
- Tarkkaile iho huolellisesti, jotta huomaat ongelmat ajoissa. Kiinnitä huomiota ihon punoitukseen, kuumotukseen ja turvotukseen.
- Jos hankaumia, rakkoja tai haavoja ilmenee, hoida ne erityisen huolellisesti. Näin välttyt suuremmilta ongelmilta.
- Pyri normaaliin voiman käyttöön, kun tartut esineisiin tai työkaluihin. Henkilö, jolta puuttuu normaali iho- ja asentotunto puristaa usein huomaamattaan tarpeettoman voimakkaasti esineestä kiinni pitäessään (esim. kynällä kirjoittaminen tai oven avaaminen avaimella).
- Käytä mahdollisuuksien mukaan paksunnettuja tai muotoiltuja kädensijoja ja työkaluja. Mitä pienempi tarttumapinta sen tiukemmin ja voimakkaamman otteen se vaatii ja saattaa osaltaan vaurioittaa kättä.
- Ole varovainen terävien esineiden tai kuuman ja erittäin kylmän kanssa.
- Pyri vaihtamaan otetta säännöllisesti. Voit myös välillä vaihtaa työvälinettä, näin lievennät ihoon kohdistuvaa rasitusta.

Muista lepuuttaa kättäsi tarpeeksi usein ja vältä yllirasitusta. Ennaltaehkäisy on aina kannattavampaa ja helpompaa kuin jo syntyneiden vammojen hoitaminen. Suositeltavaa on käyttää kättä mahdollisimman normaalisti päivittäin, jotta tuntopuutosalue saa tarvitsemiaan ärsykeitä. Näin puutteellinenkin erottelukyky voi vähitellen kehittyä.