

Härdning av huden

En överkänslighet i huden är ett tillstånd, där en retning, som normalt inte orsakar smärta, får tillstånd en kraftig smärtreaktion. Orsaken är en partiell eller en fullständig skada på känslonerven, som också korrigerad återhämtar sig långsamt och kan medföra överkänslighet mot beröring och smärta.

Syftet med härdningen är att gradvis förbättra toleransförmågan för beröring och olika retningar i det överkänsliga hudområdet och att främja en normal användning av handen i de dagliga funktionerna (i arbetet och på fritiden). Under behandlingen lär man sig att filtrera bort obehagliga känningar, varvid de s.k. normala retningarna gestaltar sig riktigt.

Härdningen inleds när det uppträder överkänslighet i huden och när såren läkt.

Genomförandet av behandlingen

- Härdningsbehandlingen sker 3 – 4 gånger per dag i 5-10 minuter eller en kortare stund om retningen känns smärtsam.
- Av din ergoterapeut får du stickor för härdningen, de är numrerade från 1 till 8.
- Börja behandlingen med sticka nummer 1, som är av det mjukaste materialet. Stryk huden med lätta drag i riktning mot fingertopparna / tårna. Börja från huden med normal känsla. Inget gnuggande fram och tillbaka. Även om skadan skulle omfatta bara ett litet område så skall Du stryka också den hud som känns normal. På så sätt förmedlas också normala känsloretningar till hjärnan. Fortsätt stryka även om beröringen känns motbjudande. När det första materialet inte längre orsakar någon känsla av överkänslighet övergår man till grövre material.
- Håll huden mjuk och elastisk genom att sköta den regelbundet (tvätt, infettning, massage).
- Använd dina händer normalt i de dagliga funktionerna enligt toleransförmågan.
- För att man skall uppnå ett så bra resultat som möjligt förutsätter det att man noggrant följer programmet.

Vid behov tag kontakt med ergoterapeuten.