

Ihotunnon karaisu

Ihotunnon yliherkkyys on tila, jossa ärsyke, joka ei tavallisesti aiheuta kipua, saa aikaan voimakkaan kipureaktion. Syynä on osittainen tai täydellinen tuntohermon vaurio, joka korjattunakin toipuu hitaasti ja voi aiheuttaa kosketus- ja kipuherkkyyttä.

Karaisuhoidon tavoitteena on parantaa asteittain yliherkän ihoalueen sietokykyä kosketukselle ja erilaisille ärsykkeille sekä edesauttaa käden normaalia käyttöä päivittäisissä toiminnoissa (työssä ja vapaa-ajalla). Hoidon aikana opitaan suodattamaan epämiellyttävät tuntemukset pois, jolloin ns. normaalit ärsykkeet hahmottuvat oikein.

Karaisuhoito aloitetaan ihotunnon yliherkkyyden ilmaannuttua ja haavojen umpeuduttua.

Hoidon toteutus

- Karaisuhoitoa toteutetaan 3-4 kertaa päivässä 5-10 min tai lyhyemmän ajan, jos ärsyke alkaa tuntua kivuliaalta.
- Saat toimintaterapeutiltasi karaisutikut, jotka on numeroitu 1-8.
- Aloita karaisuhoito tikulla nro 1, joka on pehmein materiaali. Sivele tikulla ihoa kevyin sormenpäihin / varpasiin suuntautuvien vedoin aloittaen normaalisti tuntevalta alueelta. Ei edestakaista hankausta. Vaikka vaurio olisi vain pienellä alueella, sivele silti myös normaalisti tuntevaa ihoaluetta. Näin aivoihin välittyy myös normaaleja tuntoärsykeitä. Vaikka kosketus tuntuu inhottavalta, jatka sivelyä. Kun ensimmäinen materiaali ei enää aiheuta yliherkkyyden tunnetta, siirrytään karheampaan materiaaliin.
- Pidä iho pehmeänä ja joustavana hoitamalla sitä säännöllisesti (pesu, rasvaus, hieronta).
- Käytä kättäsi normaalisti päivittäisissä toiminnoissa sietokyvyn mukaan.
- Parhaan mahdollisen tuloksen saavuttaminen edellyttää ohjelman tunnollista noudattamista.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.