

## Tuntopuutoksen huomioiminen

Yläraajan hermovamman jälkeen hermotusalueelta puuttuu ihon pintatunto joko osittain tai kokonaan. Kädestä voi puuttua nk. suojatunto, jonka avulla ihminen aistii kipua ja lämpötilan eroja.

Mikäli kädestä puuttuu suojatunto, käsi on altis tapaturmille, palovammoille / paleltumille, joten käden käyttöön tulee kiinnittää erityistä huomiota.

- Pidä katse mukana käden käytössä, jotta vältyt käden vahingoittumiselta (terävät esineet, kylmä, kuuma).
- Vältä tarpeettoman voimakkaiden otteiden käyttämistä.
- Esineitä käsitellessäsi vaihda säännöllisin väliajoin otetta ja lepuuta kättäsi välttääksesi liiallisen paineen vaikutukset pehmytkudoksiin ja ihoon (mitä pienempi esine, sitä suurempi paine).
- Kiinnitä huomiota ihossa oleviin paineen merkkeihin: punoitus, painaumat, kuumotus. Jos näitä esiintyy, lepuuta kättäsi.
- Jos kädessä on rakkoja, naarmuja tai haavoja, hoida ne huolellisesti estääksesi ihon pahempi vaurioituminen ja mahdollinen tulehdus.
- Huolehdi ihon pehmeydestä: rasvaa kättäsi päivittäin.
- Edellä mainitut asiat huomioituasi käytä kättäsi mahdollisimman normaalilla tavalla.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.