REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Gode råd, når et ar eller et område i huden er overfølsomt

Du har et overfølsomt ar eller hudområde som følge af enten en skade eller en operation, som har skåret nogle nervetråde over. Det kan også være, at dine nervetråde har været udsat for tryk.

Symptomerne kan være en anderledes følelse, overfølsom hud eller smerter ved berøring. Det kan være meget ubehageligt eller smertefuldt, når området berøres.

Det er meget vigtigt, at du er særligt opmærksom på det følsomme område, da det kun er på denne måde, at følesansen bliver hærdet og normaliseret.

Hærdningen har til formål at mindske følsomheden i området og at ændre hjernens opfattelse af berøring. Det bedste resultat opnår du gennem træning og ved at være opmærksom på at bruge det følsomme område naturligt i hverdagen.

Det vil typisk tage uger eller måneder, før du opnår bedring.

SÅDAN TRÆNER DU

Lav disse øvelser 2-3 gange dagligt a 10-15 minutters varighed per gang.

- Massér hen over det følsomme område. Brug eventuelt håndlotion.
- Lav bankeøvelser hen over det følsomme område.
- Berør det følsomme område. Du kan for eksempel bruge en frottéklud, forskellige stofstykker, en svamp, en neglebørste og lignende. Begynd med bløde materialer og brug derefter grovere materialer.
- Vibrér hen over det følsomme område, fx med en elektrisk tandbørste. Du kan også låne en mini-vibrator i Ergoterapien.
- Hvis dit følsomme område er på hånd eller fingre, kan du berøre området ved at bevæge dine fingre i en skål med sand, ris eller andet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82