



Træningsprogram

følsomt arvæv

Det er almindeligt at have en øget følsomhed, ubehag eller smerte efter en operation eller skade på hånden/armen.

Desværre forsvinder dette ikke altid af sig selv. Du kan opleve, at ting føles anderledes end tidligere og at din hånd reagerer anderledes på kulde og varme. Dette kan medføre, at du helst vil undgå at røre ved ting og bruge din hånd i de daglige aktiviteter.



Det er vigtigt,
at din hånd eller arm igen
vænner sig til at blive berørt,
for at bedre den ændrede
følsomhed.

Træning

Du skal træne 1-3 gange om dagen.

Du vil få udleveret en pose med tre til fem typer stof. Disse har forskellig struktur, varierende fra blød bomuld til groftvævet stof. Du skal vælge stoffet med den groveste vævning, som du lige akkurat kan udholde.

1. Du skal lægge hånden i en afslappende stilling på bordet.
2. Før stoffet henover det følsomme område med et let tryk og i et jævnt tempo.
3. Fortsæt med dette indtil du opnår en slags følelsesløshed. Dette vil tage 2-5 min.
4. Det vil være let ubehageligt for dig. Hvis det er for ubehageligt for dig, eller du ikke opnår følelsesløshed, skal du træne med et mindre groft stykke stof.
5. Det vil oftest tage 1-3 uger, før du kan gå videre til et grovere stykke stof.
6. Derudover skal du bruge din hånd så naturligt som muligt i de daglige aktiviteter.



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk