


4

Træning af  
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 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

### Esbjerg

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

### Aarhus

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

### Herning

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

### Odense

J. B. Winsløvs Vej 17B  
DK - 5000 Odense  
Tlf. +45 3637 2880  
odense@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](http://www.aleris.dk)