

Til patienter og pårørende

# Øvelser for følesansen

*Velkommen til Vejle Sygehus*

**Terapiafdelingen - Ergoterapien**

# Øvelser for følesansen

## **Inddragelse af hånden til daglige gøremål og aktiviteter**

Træning af følesansen giver det bedste resultat, når bevægelse indgår i træningen.

Det er meget vigtigt, at du inddrager hånden til daglige gøremål i det omfang skaden tillader det.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på at bruge det følsomme område. På den måde hærdes og bedres følesansen, og du opnår en bedre håndfunktion.

## **Øvelser, der hælder følesansen og gør huden mindre følsom.**

Udfør øvelser \_\_\_\_ gange om dagen.

Hver øvelse udføres ca. \_\_\_\_ minutter.

For at opnå det bedst mulige resultat er det nødvendigt at træne regelmæssigt og koncentreret.

# Øvelser for følesansen

Massér det følsomme område med eller uden creme.  
Start med let massage og tilpas øvelsen indtil fast massage tolereres.



Berør det følsomme område med forskellige materialer. Start med at finde et materiale, som føles ubehagelig, men ikke uudholdelig. På den måde øges tolerancen for berøring.



Der kan for eksempel anvendes: svamp, forskellige typer stof, neglebørste, ris, pasta m.m.



Bank henover det følsomme område. Start med lette bankeøvelser og afslut med lidt hårdere bankeøvelser.

Hærdes fingerspidsen, kan der udføres bankeøvelser mod bordplade eller ved brug af tastatur m.m.



Vejle Sygehus  
Fysio - og Ergoterapi  
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle  
Tlf. 79406151  
[www.vejlesygehus.dk](http://www.vejlesygehus.dk)

[www.sygehuslillebaelt.dk](http://www.sygehuslillebaelt.dk)

## Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros til Fysio - og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelse skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Terapiafdelingen via dette link:  
[www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042](http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042)