

Information om överkänslighet vid beröring av hud

Överkänslighet i huden kallas också hyperestesi. Det är ett tillstånd av extremt obehag. Obehaget uppenbarar sig i eller nära ett ärrområde eller i ett område med nervskada. Hyperestesi beror på att nerven eller nervtrådar efter skada/ingrepp reagerar fel. Istället för att uppfatta beröring normalt registrerar nerven obehag.

Det är viktigt att så snart som möjligt komma igång med användning av handen i normala, naturliga rörelsemönster, d v s använda hela handen även det överkänsliga området i dagliga aktiviteterna. I extrema fall då känselstörning leder till att finger eller hand inte används kan man få spänningstillstånd i arm, skuldra och nacke som följd.

Hyperestesi kan ofta tränas bort genom så kallad härdning som beskrivs nedan. Härdning är en behandling som används i stora delar av världen och som är väl dokumenterat i litteratur.

Principer för behandling

Behandling går ut på att bombardera det känsliga området med stimulering i ökad svårighetsgrad och intensitet för att höja hudens tålighet och därmed öka användning av handen. Det är viktigt att träningen inte ger mer obehag eller smärta.

Träningen sker 2-4 gånger per dag under 5-10 minuter.

Du får pröva flera olika material och av dessa väljs det eller de material som kan användas för träning utan att ytterligare besvär framkallas. Efter hand kommer träningsmaterialet att bytas så att rätt nivå på träningen bibehålls.

Efter träning med det rekommenderade materialet är det viktigt att använda handen på ett så normalt sätt som möjligt i vardagliga aktiviteter eller speciella grepp, så att man får den allra bästa träningseffekten.

Om träningen ger för mycket obehag kan hudområdet täckas under en tid med material, t ex kompressionsbandage eller häfta, som möjliggör användning av hudområdet. Materialet skyddar och upphäver åtminstone delvis obehaget och gör användande av hela handen möjlig.

Rehabiliteringsförloppet är mycket individuellt. Vanligen ser man en förbättring redan efter några veckor.

Regelbunden uppföljning sker hos arbetsterapeut