AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan træner du følesansen efter fingeramputation

Efter amputation vil der ofte være ændret følsomhed i fingerstumpen på grund af overskæring og/eller tryk af nervetrådene. Der kan opstå irritation, smerte eller en anderledes følelse i stumpen. Huden kan være overfølsom, og berøring kan være ubehagelig eller smertefuld.

Det er derfor nødvendigt at træne følesansen.

FANTOMFORNEMMELSER

Nogle patienter oplever fantomfornemmelser, hvor det føles, som om den amputerede del af fingeren stadig er der, at fingerspidsen klør, eller at der fx sidder noget under neglen, som nu er væk. Hjernen har brug for tid til at vænne sig til, at noget af fingeren mangler, og det tager tid før denne fornemmelse mindskes eller går væk. Fantomfornemmelser er helt normale og er i sig selv sjældent et problem.

Ved hyppig påvirkning af nerveenderne nedsættes hjernens smerteoplevelse, og efterhånden mindskes ubehaget.

Det bedste resultat opnås ved træning og ved at bruge hånden naturligt i de daglige aktiviteter.

SÅDAN TRÆNER DU

Følg øvelsesprogrammet

- Begynd med øvelserne hurtigst muligt efter amputationen.
- Lav øvelsesprogrammet 3-4 gange dagligt i cirka 5-10 minutter ad gangen eller til udtrætning. Lad din håndterapeut vejlede dig.
- Anvend hånden så naturligt som muligt i dine daglige aktiviteter.
- Forbered dig på, at træningen skal fortsætte i flere måneder.

ØVELSER

- Massér, stryg og berør din finger. Start med de områder, der er mindst følsomme, og fortsæt ind mod det følsomme område.
- Berør forskellige overflader i dine omgivelser i forbindelse med, at du udfører dine daglige aktiviteter. Brug bevidst dit syn til at se, hvad din finger berører.
- Berør det følsomme område med forskellige materialer, når såret er helet. Vælg forskellige materialer, der føles let stimulerende men ikke smertefulde ved berøring. Du kan fx bruge håndklæde, grydesvamp, garn, neglebørste, silketørklæde, ris i en skål mv. Begynd med bløde materialer og graduér mod grovere materialer.
- ”Bank” fingerstumpen mod fx en blød klud, dit lår eller din anden arm. Senere kan du banke mod hårdere underlag, fx et bord.
- Læg nogle genstande i en skål med ris, bevæg fingeren deri, og føl dig frem til, hvad du har i hånden.
- Læg en mønt, en terning eller lignende i din lomme og bevæg/berør disse ting.
- Vibrér over det følsomme område med en el-tandbørste eller lignende.

Massér arret
Når sårskorperne er faldet af, og såret er helt lukket, kan du begynde at massere arret. Massér stumpen og arret uden creme:

- Lav små cirkelbevægelser
- Træk arret i forskellige retninger

Efter massagen kan du pleje arret med fedtcreme.

Afhjælp kløe
Ved en kløende fantomfornemmelse kan det hjælpe at klø i ansigtet eller på den tilsvarende finger på modsatte hånd.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Hjørring
Tlf. 97 64 16 16
Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag 9.00 – 14.00