Ihotunnon yliherkkyyden karaisuhoito-ohjelma

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Potilasohje ihotunnon yliherkkyyden karaisuun |

Ihotunnon yliherkkyys on tila, jossa tavallisesti kipua aiheuttamaton ärsyke saa aikaan voimakkaan kipureaktion vammakohdassa tai sen läheisyydessä. Syynä on osittainen tai täydellinen tuntohermon vaurio, joka korjattunakin toipuu hitaasti ja voi aiheuttaa kosketus- ja kipuherkkyyttä tai tunnottomuutta. Se on melko yleinen ongelma hermo-, palo-, paleltuma- ja murskavammoissa, amputaatioissa sekä leikkausarvissa.

Karaisuhoidon tarkoituksena on parantaa asteittain yliherkän ihoalueen sietokykyä ja auttaa yläraajan/käden/sormen/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ normaalia käyttöä päivittäisissä toiminnoissa ja työssä ilman kipua ja ärsytystä. Karaisuhoito perustuu ajatukselle, että vähitellen voimistuva ärsyke mahdollistaa sietokyvyn kehittymisen. Hoidon kuluessa opitaan suodattamaan epämiellyttävät tuntemukset pois, jolloin ärsykkeet hahmottuvat normaalisti.

**Hoito-ohjelma** toteutetaan päivittäin 3 – 4 kertaa 2 – 5 min. kerrallaan. Aikaa lyhennetään, jos ärsyke alkaa tuntua kivuliaalta. On myös tärkeää käyttää herkkää aluetta normaaleissa päivittäisissä toiminnoissa sietokyvyn mukaan (pukeutuminen, peseytyminen, ruoanlaitto, vapaa-ajan toiminnat). Parhaan mahdollisen tuloksen saavuttaminen edellyttää ohjelman tunnollista noudattamista.

Erilaisilla materiaaleilla voidaan taputtaa tai hangata kevyesti yliherkkää ihoaluetta. Hoito aloitetaan vähiten ärsyttävällä materiaalilla, jota käytetään koko hoitokerran ajan.

Karheampaan materiaaliin siirrytään vasta, kun ensimmäinen ei enää aiheuta yliherkkyyden tunnetta. Yhden materiaalin käyttöaika on hyvin yksilöllistä. Pehmeämpään materiaaliin ei ole suositeltavaa palata, vaan jatketaan etenemistä omassa tahdissa.

Nro Materiaalin nimi Aloitus pvm

\_\_\_\_ pumpuli \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ karva \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ säämiskä \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ flanelli \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ huopa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ superlon \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ pehmeä tarra \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ säkkikangas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ karhea tarra \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ hiekkapaperi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Yliherkkyyden vähentämiseksi voit myös käyttää seuraavia menetelmiä:

- hieronta

- suihkuttelu

- rentouttava lämpö (esim. sauna)

- tärinä ( esim. sähköhammasharja, partakone, kasvojen ja lihasten

 hierontalaite)

 \* voidaan aloittaa yliherkän alueen reunoilta ja edetä

 keskemmälle kivun sallimissa rajoissa

\* yliherkkä alue voidaan aluksi suojata pehmeällä pyyhkeellä ja

 käyttää hierontalaitetta sen päällä

- käden/ sormen/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ “upottaminen“ astiaan, jossa on esim.

 pumpulia, hiekkaa, riisiä, kuivia herneitä tms.

- jatkuva kevyt kosketus/paine esim. painetekstiilin, silikonin tai polymeerin

 avulla painamalla yliherkkää aluetta periksi antavalla kumimaisella

 materiaalilla

- yksilöllisen suojalastan käyttö alkuvaiheessa

- aktiiviset liikeharjoitukset parantavat verenkiertoa ja vähentävät turvotusta

 sekä lisäävät yläraajan toiminnallisuutta

Jos sinulle tulee kysyttävää hoito-ohjelman toteuttamisesta, voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_