

# Ergotherapie

## Sensorisches Training für Zuhause

### Was macht sensorisches Training eigentlich genau?

Sensorische Einschränkungen können unterschiedliche Auslöser haben und äußern sich in unterschiedlicher Weise.

- Taubheitsgefühle
- Kribbeln
- Zu starke oder zu geringe Wahrnehmung
- Missempfindungen von Temperaturen

Um diese Missempfindungen zu behandeln, wird in der Therapie eine Art „sensorische Umschulung“ angeboten. Dadurch soll das Gehirn stimuliert werden um neue Verknüpfungen herzustellen, die das Empfinden ermöglichen - denn das Gehirn ist lebenslang lernfähig.

### Durchführung

Nehmen Sie sich für die Durchführung der Übungen Zeit, um sich bestmöglich auf die Wahrnehmung konzentrieren zu können. Stellen Sie sich während der Übungen folgende Fragen:

- Wie fühlt sich der Reiz an?
- Wie stark ist der Reiz im Seitenvergleich?
- Kann ich Unterschiede zwischen den Körperhälften wahrnehmen?

### Mögliche Übungen

- Mit verschiedenen Reizen im Wechsel die betroffene Stelle stimulieren
- Mit beiden Körperhälften gleichzeitig den gleichen Reiz berühren und die Intensitäten der Reize vergleichen.
- Füllen Sie eine Schüssel mit Sand/Raps/Kirschkernen und legen Sie kleine Gegenstände hinein. Versuchen sie die Gegenstände ohne Hinzuschauen aus der Schüssel rauszusuchen.
- Ertasten von verschiedenen Gegenständen. Können Sie den Gegenstand mit der betroffenen Hand fühlen und identifizieren? Wie fühlt sich der Gegenstand im Vergleich zur anderen Körperseite an?

Im Falle von zu geringer Wahrnehmung oder Taubheitsgefühlen wird mit einem starken Reiz begonnen, der im Verlauf der Rehabilitation abgeschwächt wird.

-> Bsp. Zu Beginn mit einer rauen Bürste starten und im Verlauf zu einer weicheren Bürste wechseln

Bei Reizen die zu intensiv oder schmerzhaft empfunden werden, beginnt man mit tolerierbaren Reizen und arbeitet sich zu starken Reizen hin.

-> Bsp. Zu Beginn mit Watte starten und zu einem rauen Handtuch oder Waschlappen hinarbeiten

## **Reize**

### Oberflächenreize

- Igelbälle, Massagerollen
- Bürsten (Schuh-/Zahnbürsten) in verschiedenen Stärken
- Pinsel, Stifte
- Stoffe mit verschiedenen Oberflächen, Zeitungspapier
- Arthroseringe
- Partikelbäder (Bohnen, Raps, Kies, Weizen, Kirschkerne)
- Finger und Hände kneten um Druck zu erzeugen -> Der Reiz kann durch Öl-Zucker/-Salz Anwendungen verstärkt werden

### Thermische Reize

Wechseln Sie zwischen Wärme- und Kältereizen. Bei Entzündungen und starken Durchblutungsstörungen sprechen Sie die Anwendung bitte zuvor ärztlich ab.

#### Wärme

- Partikelbäder in der Mikrowelle erhitzen (Kirschkerne, Raps)
- Kirschkernkissen, Wärmflasche, Taschenwärmer
- Paraffinbäder

#### Kälte

- Eiswürfel
- Kaltes Wasser, Kühlpacks
- Partikelbäder in dem Kühl- oder Gefrierschank über Nacht lagern

### Vibration

- Elektrische Zahnbürste
- Massagegeräte
- Novafon