

Desensibilisatie

Door desensibilisatie-oefeningen kan de huid minder gevoelig worden gemaakt voor prikkels van buitenaf, zoals aanraking, stoten etc. Dit wordt gedaan door verschillende texturen en structuren opbouwend (van zacht naar hard) op de huid aan te brengen. Hierdoor went de huid aan aanraking en leren de hersenen deze prikkels weer op de juiste manier te verwerken.

- 1. Watten
- 2. Fleece
- 3. Noppen
- 4. Pleister
- 5. Lusband
- 6. Zacht schuurpapier
- 7. Haakband

(gelijksoortige materialen zijn uiteraard ook goed)

Frequentie:

Opbouw in textuur

Begin met materiaal 1. Indien 5 minuten ononderbroken mogelijk is zonder pijn of vervelend gevoel > ga verder met materiaal 2. Etc.

Opbouw in druk

Begin eerst met rustig deppen. Treedt er geen pijn of vervelend gevoel op > zet iets meer druk. Gaat dit ook zonder vervelend gevoel of pijn > ga over op licht wrijven. De laatste stap is het wrijven met meer druk.

Aandachtspunten

Het is belangrijk te stoppen bij pijn of een vervelend gevoel. Dit geeft een averechts effect! Probeer het na een onderbreking later op de dag opnieuw. Dit net zo lang dat de pijn cq. het vervelende gevoel afneemt.

Desensibilisatie

