

Volver a Sentir

Cómo entrenar la sensibilidad después de una lesión nerviosa



LESIÓN NERVIOSA

Una lesión nerviosa significa que el nervio está parcial o totalmente seccionado o comprimido. En las intervenciones quirúrgicas unen los extremos del nervio con suturas. La recuperación de una lesión nerviosa toma mucho tiempo y es necesario estimular y utilizar la mano tanto como se pueda para conseguir la mejor función posible. **Ten paciencia.**

EL ENTRENAMIENTO ES EFECTIVO

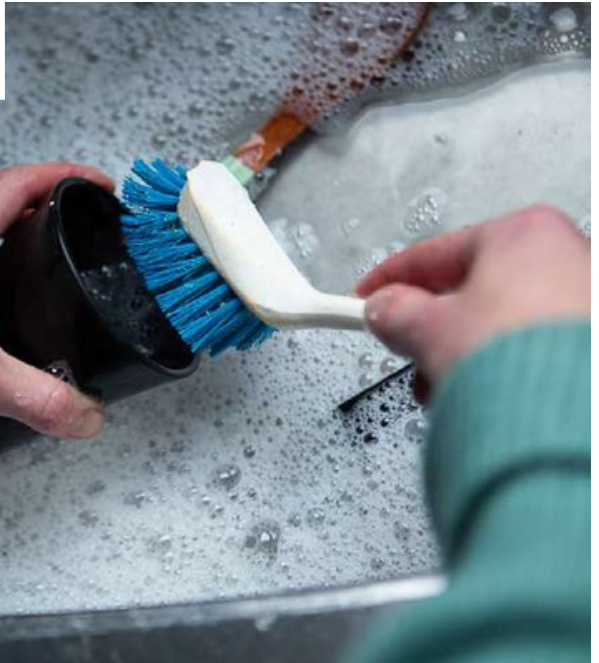
El cerebro es capaz de cambiar a lo largo de la vida por la neuroplasticidad. Las regiones del cerebro que emiten y reciben señales se estimulan cuando usamos las manos y se atrofian cuando están inactivas. Después de una lesión nerviosa las señales que llegan de la mano son diferentes y el cerebro debe aprender a interpretarlas, por lo que se necesita mucha información a través de los sentidos. Al principio es posible que te falte la sensibilidad protectora, MÍRA siempre la mano cuando la utilices para evitar lesiones.



**Realizar
actividades cotidianas**



**Sentir diferentes
temperaturas**



Usar las 2 manos



SONIDOS / OLORES / IMAGENES

El cerebro integra la información que recibe a través de los sentidos y la recuerda mejor cuando utilizamos varios de ellos al mismo tiempo.



DIFERENTES MATERIALES





BUEN TACTO

¿ Por qué siento hormigueo en mis dedos ?

Las sensaciones nuevas y desconocidas en la mano son normales durante la recuperación del nervio. En la mayoría de los casos, son una señal de que el nervio está recuperándose. El dolor de origen nervioso puede ser molesto y en ocasiones afectar el sueño y la calidad de vida. Da a la mano tanta estimulación normal como sea posible, esto puede ayudar a disminuir las molestias.

Reconocer formas y materiales e identificar objetos sin mirar es una habilidad avanzada, practica con actividades que te resulten familiares, utilizando objetos comunes. Otro consejo es intentar identificar objetos pequeños en el bolsillo.

Después de una lesión nerviosa es frecuente experimentar intolerancia al frío. Es útil empezar pronto a exponer la mano a objetos con diferentes temperaturas como alimentos del refrigerador y superficies metálicas como el lavaplatos o grifos. Utilizar guantes abrigados puede ayudar a mantenerte caliente.





[Ver videos de reeducación
sensible](#)

Encontrarás un vídeo de
presentación y 5 videos cortos

La pérdida de funcionalidad en la mano después de una lesión puede dificultar las tareas diarias. Si no puedes seguir desempeñando tu trabajo y otras actividades cotidianas importantes se están volviendo problemáticas, esto sin duda te afectará de alguna manera. Se recomienda contar con alguna persona, además de tus profesionales de salud, con quien poder hablar sobre esto.

