

Ihotunnon yliherkkyyden karaisuhoito

Yleistä

Ihotunnon yliherkkyys on tila, jossa *tavallisesti kipua aiheuttamaton ärsyke saa aikaan epämiellyttävän tuntemuksen tai kipureaktion*. Syynä voi olla tuntohermon vaurio, joka korjattunakin toipuu hitaasti ja voi aiheuttaa myös tunnottomuutta. Se on melko yleinen ongelma erilaisten pehmytosiin kohdistuvien vammojen yhteydessä. Ihotunnon yliherkkyyttä voi kuitenkin ilmetä myös ilman selkeää syytä.

Karaisuhoito perustuu ajatukselle, että vähitellen voimistuva ärsyke mahdollistaa sietokyvyn kehittymisen. Hoidon kuluessa opitaan suodattamaan epämiellyttävät tuntemukset pois, jolloin niin sanotut normaalit ärsykkeet hahmottuvat oikein. Yliherkkää aluetta on tärkeää käyttää normaaleissa päivittäisissä toiminnoissa sietokyvyn mukaan (pukeutuminen, peseytyminen, ruoanlaitto, työ ja vapaa-ajan toiminnat). Lisäksi aktiiviset liikeharjoitukset parantavat verenkiertoa ja vähentävät turvotusta sekä lisäävät toiminnallisuutta.

Karaisuhoiton toteutus

1. Karaisua toteutetaan *päivittäin 3–4 kertaa 10 minuuttia kerrallaan*, tai lyhyemmän aikaa, jos ärsyke alkaa tuntua kivuliaalta tai hoidettava ihoalue tunnottomalta.
2. Hoito aloitetaan vähiten ärsyttävällä materiaalilla, jota käytetään koko hoitokerran ajan. Karheampaan materiaaliin siirrytään vasta, kun ensimmäinen ei enää aiheuta yliherkkyyden tunnetta.
3. Valitulla materiaalilla taputetaan tai hangataan kevyesti yliherkkää ihoaluetta.
4. Yhden materiaalin käyttöaika on hyvin yksilöllinen. Pehmeämpään materiaaliin *ei ole suositeltavaa* palata, vaan jatketaan etenemistä omassa tahdissa.
5. Parhaan mahdollisen tuloksen saavuttaminen edellyttää ohjelman tunnollista noudattamista.

Yliherkkyyden vähentämiseksi voidaan myös käyttää seuraavia menetelmiä:

- Yksilöllisen suojalastan käyttö alkuvaiheessa.
- Hieronta ja yliherkän alueen painelu omalla sormella tai joustavalla kumimaisella materiaalilla.
- Suihkuttelu ja vaihtokylvyt (kylmässä ja kuumassa vedessä vuorotellen).
- Lämpöhoito (esim. viljatyynyillä).
- Tärinä (esim. lihasten hierontalaite, sähköhammasharja, partakone).
 - Voidaan aloittaa yliherkän alueen reunoilta ja edetä keskemälle.
 - Yliherkkä alue voidaan myös aluksi suojata pehmeällä pyyhkeellä.
- Yliherkän alueen upottaminen astiaan, jossa on esimerkiksi pumpulia, riisiä, kuivia herneitä tms.
- Jatkuva kevyt kosketus tai paine esim. painetekstiilin, silikonin tai polymeerin avulla.

Toimintaterapeutti _____ puh. _____