

Doel: normaliseren van het gevoel

Soms is er een veranderd/verstoord gevoel van een bepaald gebied van het lichaam. Met onderstaande technieken kunt u het lichaam ondersteunen bij het normaliseren van het gevoel.

Voorbeelden van enkele technieken

- Een bak rijst/macaroni/bonen. Dit kan soms ook prettig verkoelend werken.
- Een trillend voorwerp, zoals een elektrische tandenborstel
- Met een kwast of een borstel over de huid strijken
- Diverse stoffen over de hand strijken
- Scheerschuim
- Wisselbaden
- Masseren

Uitvoering

- Zorg voor een opbouw: start met milde prikkels en bouw op naar hevigere prikkels.
- Stop als de prikkel onaangenaam wordt.
- Als een bepaalde prikkel als 'normaal' wordt ervaren, kan overgegaan worden op een sterkere prikkel.
- Zorg voor een goede afwisseling en diversiteit aan prikkels.

Let op de volgende aandachtspunten

- Verdeel de desensibilisatiemomenten over de dag, liever wat korter en vaker per dag.
- Als u na het desensibiliseren pijn heeft die langer dan 15 minuten duurt, dan heeft u teveel gedaan.
- Vraag uw therapeut om meer informatie.