

Børsteinstruktion

Hvorfor børste?

Erfaringer fra praksis har vist, at nogle patienter oplever god gavn af at anvende børstning, når følesansen er ændret som følge af neurologisk sygdom som for eksempel blodprop i hjernen, hjerneblødning eller ved traumatisk hjerneskade.

Ved børstning stimulerer og påvirker du din huds følsomhed. Ved børstning vil nogle også opleve en øget opmærksomhed på egen krop og således påvirkning af kropsbevidstheden.

Der er erfaring for, at børstning kan være en vækkende og samtidig beroligende stimulation, der med fordel kan bruges før en aktivitet - og ved behov ligeledes efter aktivitet.

Hvilken børste?

Den børste, du skal benytte, er en kirurgisk tørbørste, der hedder Medi Scrub. Du får børsten udleveret af din ergoterapeut.

Hvordan børste?

- Brug børste-siden - og ikke skum-siden - af børsten.
- Børst helst på din bare hud - men hvor det ikke er praktisk muligt børst da uden på tøjet. Tøjet skal holdes stramt, så det ikke rutsjer mellem børste og hud. Stimuler aldrig på overgangen mellem bar hud og tøj.
- Børst arm, hånd, ben, fod og ryg hvis muligt. Børst også gerne indvendigt i håndfladen. Børst IKKE ansigt, hals, armhuler, mave eller indersiden af lår, da disse områder er for følsomme.
- Hold børsten på tværs. Brug børsten med rolige, rytmiske bevægelser og et fast og dybt tryk, der går både op og ned uden at børsten slipper kontakten med huden. Børstningen skal være så dyb, at børstens plasthår bøjes over 45 grader.
- Børst tre gange dagligt af et par minutters varighed.

Vær opmærksom på

Børstning bør optimalt efterfølges af ledkompression. Dette kan du ikke selv udføre. Din ergoterapeut kan hvis muligt instruere en af dine pårørende heri.

Hos nogle patienter opleves føleforstyrrelser som smerte, og børstning kan muligt forværre symptomet. Afstå da fra at børste.