

Doel: Normaliseren van het gevoel.

Er kan sprake zijn van 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:

1. Een bak rijst/macaroni/bonen. Dit kan soms ook prettig verkoelend werken.
2. Een trillend voorwerp, zoals een elektrische tandenborstel
3. Met een kwast of een borstel over de huid strijken
4. Diverse stoffen over de hand strijken
5. Scheerschuim
6. Wisselbaden
7. 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 aanhoudt, dan heeft u teveel gedaan.
- Raadpleeg uw therapeut voor meer informatie.