

**ESR. Ergoterapi - Børsting og leddkompresjon instruksjon**

Side 1 av 1

Dokument ID:

**II.SOK.AFR.2.1.6.1-7**

Godkjent dato:

**22.08.2023**

Gyldig til:

**22.08.2025**

Revisjon:

**5.01**

Somatikk Kristiansand/Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering/Fagprosedyrer og Pasientrelaterte tema/Spesialisert rehabilitering/Monofaglige fagprosedyrer ESR

**Mål/hensikt:**

- Metoden å børste bygger på sanseintegrasjonsteorien.
- Når en børster rygg, armer og bein påvirkes hudfølsomheten, oppmerksomheten i fht egen kropp og kan gi økt kroppskontakt.
- Etter børsting stimuleres alle ledd med små jevne trykk, (leddkompresjoner) dette påvirker muskel / leddsans og kan virke beroligende og være tonussenkende. Dette medvirker en firing av proprioceptive impulser som stabiliserer og beskytter leddet, og beroliger nervesystemet.
- En skal ikke børste på det hvite feltet markert på bildet til høyre.

**Hvordan:**

- Hjelp personen til en sittestilling som er så behagelig og symmetrisk som mulig.
- Det er ønskelig ikke å ha klær på området som børstes.
- Bruk børstesiden ikke skumsiden. Det skal være børsting som kjennes tydelig og godt på huden. Bruk derfor litt kraft.
- Børst ryggen, armene og beina.
- Bruk lange og rolige strøk, en gang på hvert hudområde for å ro ned og hurtige bevegelser for å vekke opp.
- Hold børsten på tvers, holdes den på langs kan det være ubehagelig da den kan føles hard. Børst på langs fortrinnsvis uten klær.
- Trykk deretter alle ledd sammen med 10 hurtige moderate trykk.
- For kompresjoner i ryggen kan en gi jevne trykk på hodet eller på skuldrene og ned.
- Hele gjennomgangen skal ikke ta mer enn fem minutter.
- Opplæring av ergoterapeut er nødvendig.

**Eksterne referanser:** [www.Birgitte-gammeltoft.dk/artiklerye/artikler/borsteinstr.htm](http://www.Birgitte-gammeltoft.dk/artiklerye/artikler/borsteinstr.htm)