

Sådan udfører du spejltræning

Formålet med spejltræning er, at få din hjerne til at tro, at den hånd, som ligger bag spejlet (den påvirkede hånd), er den samme som ses i spejlet. Den hånd, der ses i spejlet, kan bevæges og berøres, hvorved hjernen tror og oplever, at hånden bag spejlet kan det samme. På den måde giver du hjernen naturlige input fra den påvirkede hånd.

Spejltræning har vist sig at kunne medvirke til at reducere smerter samt forbedre håndens funktion.

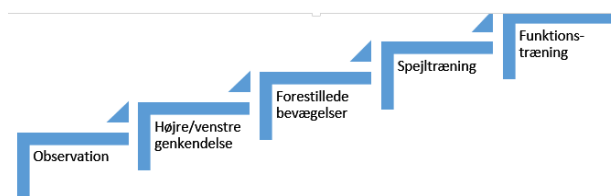
Spejltræning skal foregå under vejledning fra en håndterapeut.

SÅDAN GØR DU

- Sid et roligt og uforstyrret sted. Tag dine smykker af.
- Sæt spejlet på bordet vinkelret ud fra kroppen med spejlsiden mod den raske arm.
- Læg en arm på hver side af spejlet.
- Se på spejlbilledet af din raske, afslappede arm.
- Koncentrér dig om at fastholde spejlbilledet 1-2 minutter. Du må på intet tidspunkt kigge bag spejlet, da illusionen så forsvinder.

TRÆNINGSTRAPPEN

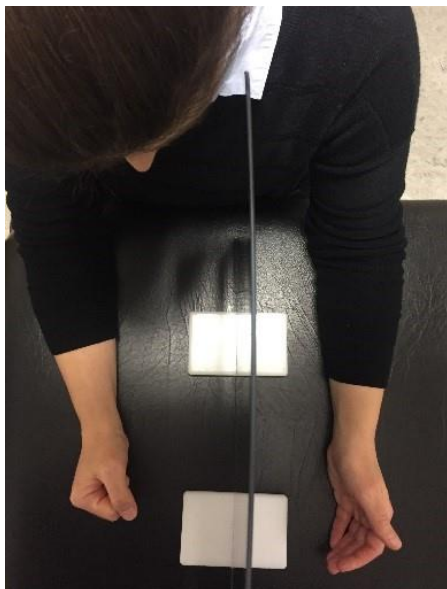
Øvelsen hører til på denne træningstrappe, som du følger afhængigt af dit træningsniveau.



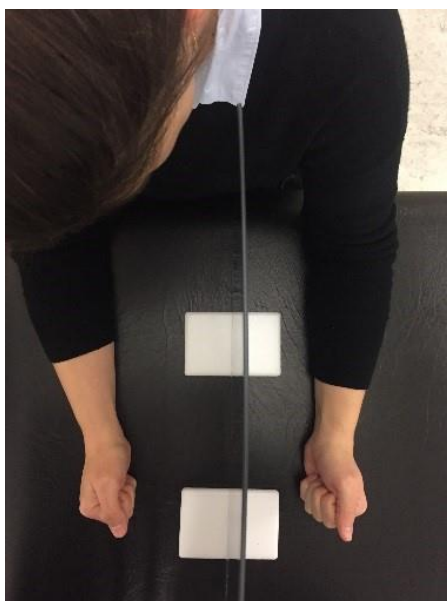
Spejltræning er niveau 4 på træningstrappen.



Læg den raske, afslappede arm på spejlsiden, og lad din opmærksomhed blive der.



Du skal koncentrere dig om at bruge den raske hånd.



Terapeuten kan eventuelt bede dig bruge begge hænder samtidig.

Når du kan fornemme illusionen, kan du begynde at bevæge den raske hånd, samtidig med at du ser på spejlbilledet. Du skal ikke tænke på den påvirkede hånd. Din terapeut vil vejlede dig i øvelser, der passer til dig.

Herefter kan du eventuelt begynde at bevæge begge hænder samtidig, men dette skal ske under vejledning fra din terapeut.

Træning af følesans

Spejltræning kan også bruges til at træne følesansen på følgende måde:

- Rør ved diverse overflader, fx grydesvamp, appelsin, karklud og lignende med den raske hånd, mens du ser i spejlet.

Vælg to ens ting fra din dagligdag, fx nøgle, gaffel og lignende, og bevæg dem i dine hænder, mens du ser i spejlet.

Lav flere gentagelser over tid

Træn så mange gange om dagen som muligt – gerne 6-10 gange. Start med 1-2 minutter, og øg gerne tiden op til 5 minutter, i takt med at din udholdenhed øges. Hvis du indimellem oplever, at du er mere træt eller ukoncentreret end normalt, kan du træne i kortere tid, men undlad at springe træningen over. Det er naturligt at opleve træthed efter træning.

Hvis du oplever forværring af smerterne, eller hvis du bliver utilpas, skal du tale med din håndterapeut om tilpasning af træningen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82