

Spiegeltherapie



Sogenannte „Spiegelneuronen“ im Gehirn sind verantwortlich für das Ausführen und Beobachten von Bewegung bzw. Verhalten zu deuten und verstehen. Ein Beispiel: gähnt jemand im Raum, müssen andere auch gähnen.

Dies nimmt sich die Spiegeltherapie zu Nutze. Durch die Amputation/Verletzung verändert sich die Organisation der Bewegung/Empfindung im Gehirn oft negativ, Phantomschmerzen bzw. chronische Schmerzzustände entstehen.

Mit der unversehrten bzw. weniger versehrten Körperseite werden vor einem Spiegel aktive Übungen/Sensibilitätsübungen unterhalb der Schmerzgrenze durchgeführt, und dabei nur das Spiegelbild beobachtet.

Die amputierte/ verletzte Extremität bleibt hinter dem Spiegel verborgen. Durch den Blick in den Spiegel nimmt das Gehirn die Informationen über die versehrte Seite wahr.

Die Spiegelneuronen nehmen diese Reize auf und „überschreiben“ nach und nach die Schmerzempfindung.

Dafür ist ein konsequentes Training 3-5x pro Tag für jeweils 10 min. notwendig. Wir schulen Patienten intensiv in das Therapiekonzept ein und leiten die Durchführung an.

Das mentale Training ist die Steigerungsstufe der Spiegeltherapie. Darunter versteht man Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes/einer Empfindung durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches sichtbares Vollziehen. Somit kann der Patient durch reine Vorstellung die Schmerzempfindung positiv beeinflussen.