

Instrukcja terapii lustrzanej dla pacjenta z udarem, SM, porażeniem mózgowym.

Co to jest terapia lustrzana?

Terapia lustrzana to metoda rehabilitacyjna polegająca na wykonywaniu ruchów jedną (zdrowszą) ręką przy jednoczesnym patrzeniu na jej odbicie w lustrze.

Mózg „myśli”, że to ręka niedowładna się porusza, co może aktywować odpowiednie obszary mózgu.

Kiedy warto ją stosować?

- Kiedy jedna kończyna (np. lewa ręka) jest słabsza niż druga
- Gdy chcesz poprawić ruch, czucie, koordynację
- Gdy chcesz zwiększyć zaangażowanie w terapię

Jak wykonać terapię?

1. Przygotuj lustro (30x30 cm) i ustaw je pionowo na stole.
2. Usiądź wygodnie. Schowaj słabszą rękę za lustro.
3. Ruch wykonuj sprawniejszą ręką – tak, by widzieć jej odbicie.
4. Ćwicz: otwieranie i zamykanie dłoni, dotykanie palców, ruch nadgarstkiem.
5. Ćwicz 15–30 minut dziennie.

Na co zwracać uwagę?

- Unikaj bólu
- Ruchy mają być powolne i dokładne
- Skup się na odbiciu w lustrze

Po jakim czasie spodziewać się efektów?

Zwykle pierwsze zmiany można zauważyć po 2–3 tygodniach codziennych ćwiczeń.