

## « ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΡΕΠΤΙΣΜΟΥ –ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΚΡΑ ΧΕΙΡΑ»

*Πέττα Γεωργία, Λέκτορας, τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Δυτική Αττικής*

Η χρήση του καθρεπτισμού είναι μια πρωτοποριακή μέθοδος κινησιοθεραπείας για τη διαχείριση ειδικών θεμάτων όπως πόνος και η λειτουργική επανεκπαίδευση. Το κύριο εργαλείο της θεραπείας είναι ένας καθρέφτης από τον οποίο ο ασθενής λαμβάνει οπτική ανάδραση ώστε να εκπαιδεύει τον εγκέφαλο να διαμορφώνει ένα νέο «χάρτη σώματος». Ο απώτερος στόχος είναι να διορθώσει ψευδείς δηλώσεις στο χάρτη του σώματος, που αναπτύσσονται όταν συμβεί μια κάκωση ή απώλεια των άκρων. Ο Ramachandran, δημιούργησε «mirrorbox» για ασθενή με πόνο φάντασμα (1993). Ο ασθενής κοιτάζει στον καθρέφτη βλέποντας την αντανάκλαση του υγιούς σκέλους, εκτελώντας δραστηριότητες. Μέσω αυτής της διαδικασίας ο ασθενής «βλέπει» ότι το ΠΑΣΧΟΝ κινείται όπως και το υγιές. Η τεχνική εξελίχθηκε και σήμερα χρησιμοποιείται με διάφορα σχήματα και μεγέθη καθρέπτη.

Η τεχνική οπτικής ανάδρασης οδηγεί τον ασθενή να ξεπεράσει επώδυνες καταστάσεις και στάσεις, διότι δημιουργείται στον εγκέφαλό του η εικόνα υγιούς δραστηριότητας του πάσχοντος μέλους και να βελτιώνεται η ποιότητα της καθημερινότητάς του. Υπάρχει ισχυρή ένδειξη ότι η χρήση οπτικών ερεθισμάτων επηρεάζει θετικά την πλαστικότητα του εγκεφάλου. Η θεραπεία με καθρεπτισμό βοηθά ασθενείς με μυοσκελετικές διαταραχές σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο. Βοηθάει στην αντιμετώπιση του πόνου, της κινησιοφοβίας όπως και στην λειτουργική επανεκπαίδευση.

Προτείνεται συνδυασμός φυσικοθεραπευτικών προγραμμάτων και θεραπείας του καθρέφτη. Μορφή θεραπείας εύκολη στην κατανόηση και στην χρήση και οικονομικά προσιτή.

### **ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

Οι εκπαιδευόμενοι να αντιληφθούν και να προσλάβουν βασικές αρχές χρήσης και μηχανισμού λειτουργίας της θεραπείας καθρεπτισμού μ έμφαση στην άκρα χείρα.

**Μέγιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 30**

**Διάρκεια: 2 ώρες**

### **Αναφορές**

- Barbin, J., Seetha, V., Casillas, J. M., Paysant, J., & Pérennou, D. (2016). The effects of mirror therapy on pain and motor control of phantom limb in amputees: A systematic review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 59(4), 270–275.
- Gandhi, D. B., Sterba, A., Khatler, H., & Pandian, J. D. (2020). Mirror Therapy in Stroke Rehabilitation: Current Perspectives. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 16, 75–85.
- Lotze, M., & Moseley, G. L. (2022). Clinical and Neurophysiological Effects of

Progressive Movement Imagery Training for Pathological Pain. *The Journal of Pain*, 23(9), 1480–1491.