MIRROR

Mirror terapija koristi se za poboljšanje motoričkih vještina u aktivnostima dnevnog života, smanjenje boli, jednostranog zanemarivanja te smanjenje senzoričkog ispada.

PREPORUKA

Radni terapeut bi trebao imati završen tečaj Mirror terapije kako bi se osigurale kompetencije koje su potrebne za provedbu terapijskog pristupa. Koristiti dnevnik u kojem će se bilježiti napredak.



KONTAKTIRAJTE NAS:

Ustanova za zdravstvenu njegu u kući
Adresa: Vladimira Varićaka 18, Zagreb
Radno vrijeme: 7.30-15.30
Telefon: 091 4841 0000
E-mail:
crosscare@zdravstvena-njega.hr
www.zdravstvena-njega.hr

U slučaju da imate dodatnih pitanja ili nedoumica te ako imate potrebu za dodatnim informacijama ili savjetima, slobodno nam se javite.



STRUČNJACI

PRIMJENA MIRROR TERAPIJE NAKON MOŽDANOG UDARA

SAVJETI RADNE TERAPEUTKINJE

Interreg SL-HR
Integrirani pristup skrbi za starije osobe u kući:
CrossCare

CrossCare

Interreg SLOVENIJA - HRVAŠKA SLOVENIJA - HRVATSKA

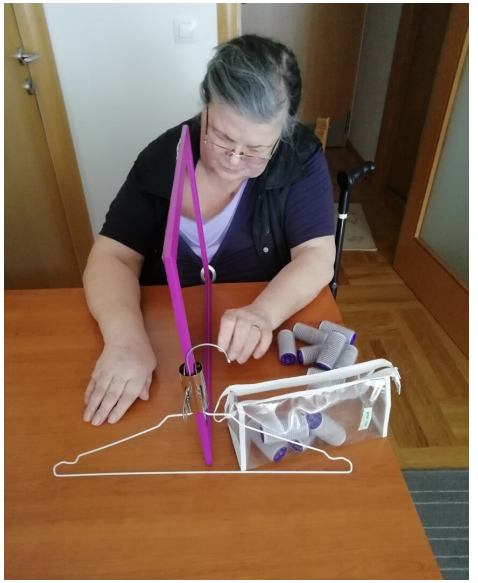
50 GODINA S VAMA
USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU U KUĆI

Što je Mirror terapija/ Terapija zrcalom?

Mirror terapiju osmislio je Vilayanur S. Ramachandran s prvim primjenama kod pacijenata s fantomskom boli nakon amputacija. Pokazalo se kako Mirror terapijom povećavamo ekscitabilnost kortikalnog i spinalnog motoričkog sustava kroz učinak na zrcalne neurone koji čine 20 % svih neurona u ljudskom mozgu. Učinci Mirror terapije povezani su s aktivacijom zrcalnih neurona kao i s poboljšanjem svjesnosti, prostornom pažnjom i oporavkom kod jednostranog zanemarivanja. Mirror terapija ubrzo se počela primjenjivati u rehabilitaciji hemipareza nakon moždanog udara. Moždani udar jedan je od vodećih uzroka ograničenja u svakodnevnim aktivnostima pacijenta, a često vodi prema nesamostalnosti i ovisnosti o dugoročnoj skrbi druge osobe. S obzirom da je veliki izazov oporavak funkcije gornjih ekstremiteta, radni terapeuti primjenjuju funkcionalne aktivnosti kako bi se poboljšala funkcija gornjih esktremiteta, a samim time i kvaliteta svakodnevnog života osobe.

Mirror terapija trebala bi sadržavati nekoliko elemenata koji su važni u rehabilitaciji moždanog udara, a to su:

- visoki intenzitet
- ponavljajući specifični zadaci
- cilju usmjereni postupci s povratnom informacijom izvođenja



Principi Mirror terapije...

✔ Ogledalo je postavljeno u središnjoj liniji tijela tako da pacijent ne može vidjeti zahvaćeni ekstremitet
✔ Pacijent u ogledalu gleda pokrete koje radi s nezahvaćenim ekstremitetom koji se reflektira se kao zahvaćeni ekstremitet
✔ Pacijent istovremeno pokušava pomicati zahvaćeni ekstremitet koji se nalazi s druge strane ogledala
✔ Tijekom terapije se koriste različiti materijali za trening senzomotoričkih vještina



Zrcalo...

✔treba biti dovoljno veliko da pokrije cijeli zahvaćeni ekstremitet (40x50 cm)
✔treba dati dosljednu zrcalnu sliku bez ikakvih izobličenja
✔ne bi smjela postojati nikakva opasnost od ozljeda

Trajanje...

✔5 - 30 minuta na dan
✔Minimalno 5 dana kroz tjedan
✔Minimalno 5-6 tjedana kontinuirane terapije zrcalom

Kod kojih pacijenata s moždanim udarom se primjenjuje Mirror terapija?

Određene karakteristike potrebno je uzeti u obzir pri odabiru pacijenta za ovu vrstu terapije.

Pacijent bi trebao:
✔ Moći održati pažnju te pratiti upute terapeuta
✔ Moći se usredotočiti barem deset minuta na zrcalni odraz
✔ Moći vidjeti jasnu sliku cijelog ekstremiteta (uredan vid)
✔ Aktivno održati posturu tijela (kako bi mogli sjediti na stolcu ili u kolicima bez nadzora)
✔ Biti u prostoriji sa što manje distraktora (tiho okruženje)
✔ Biti motiviran
✔ Ukloniti nakit s oba ekstremiteta
✔ Prekriti flasterom vizualne oznake (ožiljci, madeži, tetovaže)



Izvori:
Mirror therapy Practical Protocol for Stroke Rehabilitation, A. Rothgangel ;S. Braun; Članak: Efficacy of Mirror Therapy
Containing Functional Tasks in Poststroke Patients, Lim KB, Lee HJ, Yoo J, Yun HJ, Hwang HJ
Internetska stranica: Mirror therapy;Physiopedia, https://www.physio-pedia.com/Mirror_Therapy

CrossCare

60 GODINA S VAMA
USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU U KUĆI

Interreg SLOVENIJA - HRVAŠKA SLOVENIJA - HRVATSKA