Terapija zrcalom – važne preporuke za korisnike (informacijski list)

1. Posavjetujte se sa svojim terapeutom kada koristite terapiju zrcalom i zatražite povratnu informaciju kada niste sigurni izvodite li vježbe ispravno.

2. Iluzija u zrcalu treba biti što realnija. Stoga – ako je moguće – skinite sav nakit koji se vidi u ogledalu (prstenje, sat).

3. Važno: Prilagodite intenzitet vježbi s obzirom na brzinu i raspon pokreta ovisno o neugodnim osjećajima (npr. boli) koje možete osjetiti. Možda ćete također htjeti promijeniti vježbe ili se prebaciti na drugu vrstu vježbe. Uvijek biste trebali vježbati ispod praga boli. Niti tijekom vježbanja niti nakon njega ne biste trebali osjećati više boli nego inače.

4. Terapija zrcalom vjerojatnije će biti uspješnija ako REDOVITO vježbate. Stoga bi trebali pokušati izvoditi vježbe terapije zrcalom barem jednom dnevno u trajanju od najmanje 10 minuta.

5. Kada započnete terapiju zrcalom, vježbe trebate izvoditi u mirnom okruženju kako biste izbjegli što je više moguće ometanje/distrakcije.

6. Zahvaćena strana tijela/ekstremitet bi trebala biti sakrivena ogledalom dok vježbate nezahvaćenim ekstremitetom.

7. Bitno je da ste tijekom cijelog vremena vježbanja koncentrirani, gledate u ogledalo-promatrate pokrete nezahvaćene ruke/noge u ogledalu. Pokušajte zamisliti da je odraz vašeg nezahvaćenog ekstremiteta u zrcalu zapravo vaš zahvaćeni ekstremitet. U većini slučajeva vježbe će biti korisnije što je vaša mašta življa ili realističnija.

8. Pokušajte izbjeći gledanje u svoj nezahvaćeni ekstremitet tijekom vježbanja. Pokrete izvodite POLAKO I FOKUSIRANO. Što duže postoje simptomi, sporije biste trebali nastaviti.

9. Koristite zapisnik za bilježenje napretka u vježbanju: Koliko često i koliko dugo ste izvodili koje vježbe? Postoje li neželjene nuspojave?