

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.

Mirror therapy instructions for stroke, MS, and cerebral palsy patients.

What is mirror therapy?

Mirror therapy is a rehabilitation method that involves moving one (healthier) hand while observing its reflection in a mirror.

The brain "believes" that the weaker hand is moving, which can stimulate the appropriate brain areas.

When is it recommended?

- When one limb (e.g. left hand) is weaker than the other
- When you want to improve movement, sensation, or coordination
- When you want to increase motivation in therapy

How to perform it?

1. Prepare a mirror (30x30 cm) and place it vertically on a table.
2. Sit comfortably. Hide the weaker hand behind the mirror.
3. Move the stronger hand — watch its reflection.
4. Practice: opening and closing the hand, finger touches, wrist movements.
5. Train 15–30 minutes daily.

What to focus on?

- Avoid pain
- Movements should be slow and precise
- Focus on the mirror image

When to expect effects?

You may notice first improvements after 2–3 weeks of daily exercises.

Instructions de la thérapie miroir pour les patients après un AVC, SEP, paralysie cérébrale.

Qu'est-ce que la thérapie miroir ?

La thérapie miroir est une méthode de rééducation qui consiste à effectuer des mouvements avec une main (plus saine) tout en regardant son reflet dans un miroir.

Le cerveau "pense" que c'est la main paralysée qui bouge, ce qui peut activer les zones cérébrales concernées.

Quand l'utiliser ?

- Quand un membre (ex. main gauche) est plus faible que l'autre
- Pour améliorer le mouvement, la sensibilité ou la coordination
- Pour renforcer la motivation à suivre la thérapie

Comment faire ?

1. Préparez un miroir (30x30 cm) et placez-le verticalement sur la table.
2. Asseyez-vous confortablement. Cachez la main affaiblie derrière le miroir.
3. Bougez la main plus forte en observant son reflet.
4. Exercices : ouverture/fermeture de la main, toucher des doigts, mouvements du poignet.
5. Entraînez-vous 15 à 30 minutes par jour.

À quoi faire attention ?

- Évitez la douleur
- Les mouvements doivent être lents et précis
- Concentrez-vous sur l'image dans le miroir

Quand attendre des résultats ?

Les premiers effets peuvent apparaître après 2 à 3 semaines d'exercices quotidiens.

Spiegeltherapie-Anleitung für Patienten nach Schlaganfall, MS, oder Zerebralparese

Was ist Spiegeltherapie?

Die Spiegeltherapie ist eine Rehabilitationsmethode, bei der eine (gesündere) Hand bewegt wird, während man deren Spiegelbild betrachtet.

Das Gehirn „denkt“, dass sich die gelähmte Hand bewegt, was relevante Hirnareale aktivieren kann.

Wann sollte sie eingesetzt werden?

- Wenn eine Gliedmaße (z. B. linke Hand) schwächer ist
- Wenn man Bewegung, Gefühl oder Koordination verbessern will
- Wenn man die Motivation für die Therapie steigern möchte

Wie wird sie durchgeführt?

1. Spiegel (30x30 cm) vorbereiten und senkrecht auf einen Tisch stellen.
2. Bequem sitzen. Die schwächere Hand hinter dem Spiegel verstecken.
3. Die gesündere Hand bewegen und dabei das Spiegelbild beobachten.
4. Üben: Hand öffnen/schließen, Finger berühren, Handgelenk bewegen.
5. 15–30 Minuten täglich üben.

Worauf achten?

- Keine Schmerzen verursachen
- Langsame und präzise Bewegungen
- Konzentration auf das Spiegelbild

Wann sind Ergebnisse zu erwarten?

Erste Verbesserungen treten meist nach 2–3 Wochen täglicher Übungen auf.

Istruzioni per la terapia dello specchio dopo ictus, SM o paralisi cerebrale.

Che cos'è la terapia dello specchio?

È una tecnica riabilitativa che prevede l'uso di una mano (più sana) e l'osservazione del suo riflesso nello specchio.

Il cervello "crede" che si muova la mano più debole, stimolando così le aree cerebrali interessate.

Quando è utile?

- Quando un arto (es. mano sinistra) è più debole
- Per migliorare il movimento, il tatto e la coordinazione
- Per aumentare la motivazione alla terapia

Come si esegue?

1. Procurati uno specchio (30x30 cm) e posizionalo verticalmente sul tavolo.
2. Siediti comodo. Nascondi la mano più debole dietro lo specchio.
3. Muovi la mano più forte guardando il suo riflesso.
4. Esercizi: apri e chiudi la mano, tocca le dita, muovi il polso.
5. Esercitati per 15–30 minuti al giorno.

Cosa considerare?

- Evita il dolore
- I movimenti devono essere lenti e precisi
- Concentrati sull'immagine nello specchio

Quando vedere i primi risultati?

In genere dopo 2–3 settimane di esercizi quotidiani.

Instrucciones para la terapia del espejo tras un ictus, EM o parálisis cerebral.

¿Qué es la terapia del espejo?

Es una técnica de rehabilitación en la que se mueve una mano (más sana) observando su reflejo en un espejo.

El cerebro “cree” que se está moviendo la mano afectada, lo que puede activar áreas cerebrales.

¿Cuándo aplicarla?

- Cuando una extremidad (p. ej. la mano izquierda) está más débil
- Para mejorar el movimiento, la sensación o la coordinación
- Para aumentar la implicación en la terapia

¿Cómo se hace?

1. Prepara un espejo (30x30 cm) y colócalo verticalmente sobre la mesa.
2. Siéntate cómodo. Esconde la mano débil detrás del espejo.
3. Mueve la mano más fuerte mirando su reflejo.
4. Ejercicios: abrir/cerrar la mano, tocar dedos, mover la muñeca.
5. Entrena de 15 a 30 minutos al día.

¿A qué prestar atención?

- Evita el dolor
- Movimientos lentos y precisos
- Concéntrate en el reflejo del espejo

¿Cuándo notar mejoras?

Generalmente tras 2–3 semanas de ejercicios diarios.