

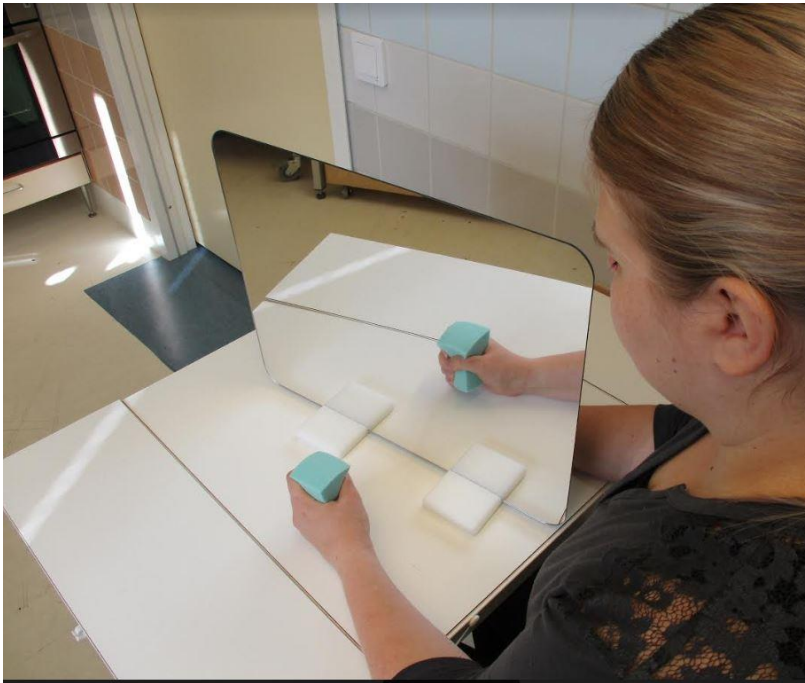
Peiliterapia käden kuntoutuksessa

Aivoissa on laaja alue, joka säätelee käden toimintaa. Sen häiriintyminen voi aiheuttaa kivun tuntemuksia. Peiliterapia perustuu tutkimuksiin aivojen muovautumiskyvystä. Tämä tarkoittaa sitä, että aivot mukauttavat käyttämättömiä alueita muuhun tarkoitukseen, jolloin pitkään käyttämättä olleen käden edustusalue aivoissa pienenee.

Aivojen peilisolut havahtuvat nähtyyn toimintaan ja ne aktivoituvat tarkoituksenmukaisista liikkeistä. Peiliterapiassa aivoja huijataan peilin avulla uskomaan, että terveitä, toimivia käsiä on kaksi, jolloin käden toimintaa ohjaava alue pysyy aktiivisena.

Peiliterapiasta on suurin hyöty silloin, kun harjoittelu on säännöllistä ja motivoitunutta. Harjoittelua on hyvä tehdä 3 - 5 kertaa päivässä vähintään 15 minuutin ajan. Viimeinen harjoittelukerta on hyvä tehdä juuri ennen nukkumaanmenoa. Harjoituksia tehdessä istuma-asennon on oltava hyvä ja hartiat rennot.

Ota eteesi peili niin, että näet peilistä terveen käden kuvajaisen. Toinen käsi on peilin takana piilossa. Peili on hyvä sijoittaa hieman keskilinjasta sivuun.



Käännä sivua →

Esimerkkiharjoituksia

1. Ota eteesi 20 erikokoista nappia ja muki. Siirrä yksitellen nappeja purkkiin. Kaada napit pöydälle ja aloita alusta.
2. Ota eteesi pehmeä pallo. Purista palloa nyrkissä ja avaa nyrkki hallitusti.
3. Ota eteesi viisi erilaista materiaalia pehmeästä karkeaan. Sivele ja tunnustele materiaaleja.
4. Ota eteesi viisi erilaista esinettä. Tunnustele esineen muotoja ja pintoja.
5. Tee pinsettiote, peukalo ja etusormi vastakkain. Tee liike vuorotellen muiden sormien kanssa. Toista liikesarja 10-20 kertaa.

Toimintaterapeutti ohjaa sinulle yksilöllisesti sopivat harjoitukset. Voit tehdä harjoituksia myös terapiavahalla, niin saat liikkeisiin vastusta. Peilin takana oleva käsi voi olla mukana liikkeissä. Tärkeää on, että seuraat tiiviisti harjoituksia vain peilin kautta!

Jos peilistä katsominen aiheuttaa pahoinvointia, terapiamuoto ei ehkä sovi sinulle. Voit koettaa alkuun lyhyemmällä harjoitusjaksoilla. Pikkuhiljaa peilin takana olevaa kättä voi ottaa enemmän mukaan harjoitteluun.

Toimintaterapeutti _____ Puh. _____