Spiegeltherapie

Instructies bij CVA, CRPS en zenuwletsel

Afdeling Revalidatie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Inhoud

1. Instructies voor CVA-patiënten Blz. 4 t/m 9
2. Instructies voor patiënten met zenuwletsel Blz. 10 t/m 11
3. Instructies voor patiënten met CRPS Blz. 12 t/m 24
4. Bronvermelding Blz. 25

Instructies voor CVA patienten

Voor u begint

U wordt geadviseerd om te oefenen in een stille ruimte waar u zich goed kan concentreren en niet zal worden gestoord.
Oefen 1 uur per dag. U kunt zelf bepalen hoe u de oefentijd verdeelt over de dag. U kunt 2x 30, 3 x 20 of 4 x 15minuten per dag oefenen. Oefen 6 dagen in de week. In het weekend kunt u één dag vrij nemen.

Startpositie

Ga zitten op een stoel aan tafel. Plaats beide voeten naast elkaar op de grond en leg beide armen op de tafel. Neem een actieve houding aan; ga helemaal rechtop zitten als het kan zonder tegen de leuning van de stoel aan te zitten.

In een sessie

1. Begin steeds met 1 minuut te concentreren op het spiegelbeeld van de gezonde hand, terwijl de aangedane hand achter de spiegel ligt.
2. Daarna kunt u de oefeningen doen met beide handen tegelijkertijd, waarbij de aangedane hand verborgen is en u alleen naar het spiegelbeeld van de goede hand kijkt.

Oefeningen

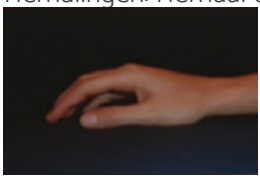
1. OEFENINGEN ONDERARM

Oefening 1: Arm naar voor/ achter schuiven.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Schuif de arm over de tafel naar voren. Schuif de arm vervolgens weer terug naar de uitgangshouding. Zorg ervoor dat de gehele hand te zien blijft in de spiegel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

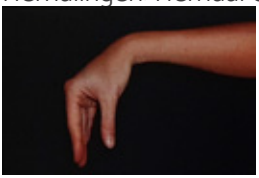
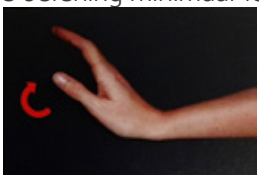
Oefening 2: Arm naar links/ rechts schuiven.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Schuif de arm van links naar rechts over de tafel. De elleboog blijft tijdens de oefening ongeveer op dezelfde plek liggen. Zorg ervoor dat de gehele hand te zien blijft in de spiegel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

Oefening 3: Arm omdraaien.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Draai de onderarm en de hand zodat de handpalm naar bovenkomt te liggen. Draai de onderarm vervolgens terug zodat de handrug weer boven komt te liggen. De elleboog blijft tijdens het draaien op dezelfde plek liggen.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

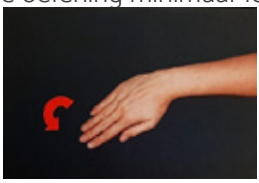
2.. OEFENINGEN POLS
Oefening 4: Hand omhoog.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Beweeg de hand omhoog. Beweeg vervolgens de hand (gecontroleerd) weer terug naar de tafel. De vingers mogen tijdens het bewegen van de hand in een voor u comfortabele stand gehouden worden. De gehele onderarm blijft stil op tafel liggen.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.



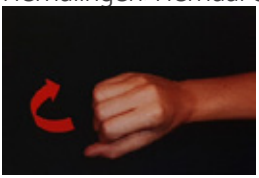
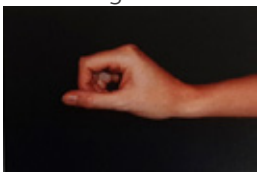
Oefening 5: Handpalm/ handrug.
Uitgangshouding: Leg de onderarm en de hand met de pinkzijde op de tafel.
Uitvoering: Beweeg de hand zo ver mogelijk richting de palmzijde en vervolgens zo ver mogelijk richting de handrug zijde. De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

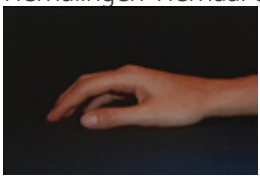
Oefening 6: Hand links/ rechts.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op de tafel met de handrug naar boven. Probeer vingers hierbij zo veel mogelijk te strekken.
Uitvoering: Beweeg de hand zo ver mogelijk richting de pinkzijde. Beweeg vervolgens zo ver mogelijk richting de duimzijde. De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.



Oefening 7: Rondje.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Draai rondjes met de hand. Beweeg hierbij zo ver mogelijk richting de duimzijde omhoog en richting de pinkzijde. De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

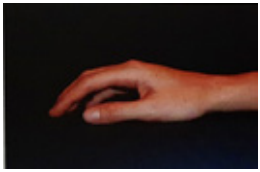
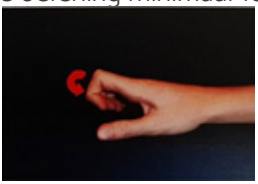



Oefening 8: Hand omhoog met gestrekte vingers.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

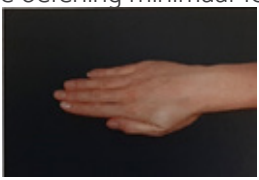


3. OEFENINGEN HAND

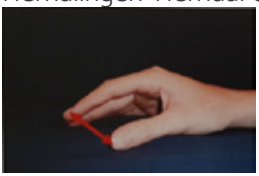
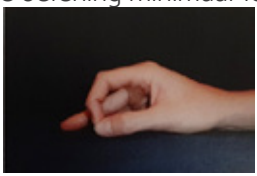
Oefening 9: Koffergreep.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Buig het uiteinde van de vingers, maar houd de knokkels gestrekt. In deze stand van de hand lijkt het alsof er een koffer vastgehouden kan worden. Leg de hand vervolgens weer in de uitgangshouding op tafel. De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

Oefening 10: Duimgreep.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Beweeg de duim richting de basis van de wijsvinger en weer terug. De duim blijft hierbij gestrekt. De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.



Oefening 11: Pinceptgreep.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven. De onderarm mag ook een beetje gedraaid worden.
Uitvoering: Beweeg de top van de duim naar de top van de wijsvinger. Haal de vingers vervolgens van elkaar af.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

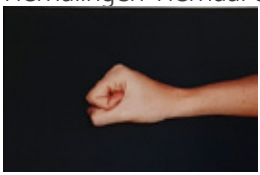
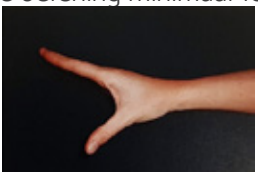
Oefening 12: Balgreep.
Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven. Leg een tennisbal voor de hand.
Uitvoering: Grijp de bal vanaf de bovenkant vast met de hand. Laat de bal vervolgens weer los en breng de hand terug naar de uitgangshouding.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

Oefening 13: Kokergreep.
Uitgangshouding: Leg de onderarm en de hand met de pinkzijde op de tafel. Zet de cilindervorm neer aan de palmzijde van de hand.
Uitvoering: Grijp de cilinder vanaf de zijkant vast. Laat de cilinder vervolgens weer los en breng de hand terug naar de uitgangshouding.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

4. OEFENINGEN VINGERS

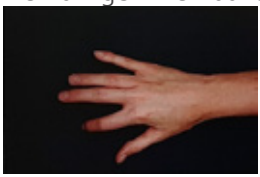
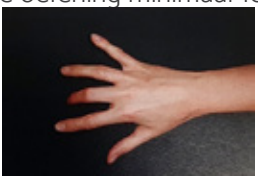
Oefening 14: Vingers buigen en strekken.

Uitgangshouding: Leg de onderarm en de hand met de pinkzijde op de tafel.
Uitvoering: Buig de vingers en duim zo ver mogelijk (maak een vuist met de hand). Strek vervolgens de vingers zo ver mogelijk. De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

Oefening 15: Vinger tappen.

Uitgangshouding: Leg de onderarm op tafel met de handrug naar boven.
Uitvoering: Tik om en om met de vingers de tafel aan (alsof u piano speelt). De onderarm blijft tijdens de oefening stil liggen op tafel.
Herhalingen: Herhaal de oefening minimaal 10 keer.

5. OEFENINGEN FUNCTIONEEL

Oefening 16: Bal verplaatsen.

Pak de bal op en verplaats deze naar voor en naar achteren, van links naar echts over de tafel. Zorg ervoor dat de gehele hand te zien blijft in de spiegel.

Oefening 17: Cilinder verplaatsen.

Pak de cilinder op en verplaats deze naar voren en naar achteren, van links naar rechts over de tafel. Zorg ervoor dat de gehele hand te zien blijft in de spiegel.

Daarnaast kijken of activiteiten, die voor u van belang zijn, geoefend kunnen worden. Overleg altijd met de therapeut over de mogelijkheden.

Instructies voor patiënten met zenuwletsel.

Voor u begint

U wordt geadviseerd om te oefenen in een stille ruimte waar u zich goed kan concentreren en niet zal worden gestoord.
Probeer zo vaak als mogelijk met de spiegel te oefenen met sessies van ongeveer 10 minuten, met een minimum van 3 keer per dag.

Startpositie

Ga zitten op een stoel aan tafel. Plaats beide voeten naast elkaar op de grond en leg beide armen op de tafel. Neem een actieve houding aan; ga helemaal rechtop zitten als het kan zonder tegen de leuning van de stoel aan te zitten.

In een sessie

1. Begin steeds met 1 minuut te concentreren op het spiegelbeeld van de gezonde hand, terwijl de aangedane hand achter de spiegel ligt.
2. Daarna gaat u bewegingen maken met uw goede hand. Deze bewegingen/ oefeningen zijn afgestemd op het type zenuwletsel die u heeft. De aangedane hand is verborgen en u alleen naar het spiegelbeeld van de niet-aangedane hand kijkt. Ongeveer 4 a 5 minuten.
3. Daarna kunt u de oefeningen doen met beide handen tegelijkertijd, waarbij de aangedane hand verborgen is en u alleen naar het spiegelbeeld van de goede hand kijkt. Ongeveer 4 a 5 minuten.

U wordt geadviseerd om dit elk uur te herhalen.

Oefeningen voor patiënten met ulnaris letsel

1. Vingers spreiden.
2. Vingers sluiten.
3. Vanuit strekstand een dakje maken.
4. Pincetgreep.
5. Hand plan op de tafel en alleen buigen in de knokkels.
6. Hand gebogen in de knokkels en vingers strekken.
7. Vanuit een vuist vingers strekken (zonder knokkels te overstrekken).
8. Kommetje maken.
9. Tikken op tafel (piano spelen) zonder overstrekken van de knokkels.
10. Daarnaast kijken of activiteiten, die voor u van belang zijn, geoefend kunnen worden. Overleg altijd met de therapeut over de mogelijkheden.

Oefeningen voor patiënten met medianus letsel

1. Duim bewegen van handpalm af.
2. Rondje met duim maken.
3. Duim naar wijsvinger.
4. Duim naar pink.
5. Duim langs wijsvinger van basis naar topje.
6. Handpalm plat op tafel, met duim op tafel tikken (alsof je de spatie in drukt op een toetsenbord).
7. Knikker ronddraaien.
8. Daarnaast kijken of activiteiten, die voor u van belang zijn, geoefend kunnen worden. Overleg altijd met de therapeut over de mogelijkheden.

Instructies voor patiënten met CRPS.

Voor u begint

U wordt geadviseerd om te oefenen in een stille ruimte waar u zich goed kan concentreren en niet zal worden gestoord. De therapie bestaat uit 3 fases, waarvan de eerste 2 fases uit elk één week bestaan, waarin nog niet met spiegeltherapie wordt begonnen. Pas in de 3de week wordt er geoefend met de spiegel.

Startpositie

Ga zitten op een stoel aan tafel. Plaats beide voeten naast elkaar op de grond en leg beide armen op de tafel. Neem een actieve houding aan; ga helemaal rechtop zitten als het kan zonder tegen de leuning van de stoel aan te zitten.

Fase 1 - eerste week

Gedurende deze week gaat u alleen maar kijken naar foto's van handen in verschillende posities. Het enige wat u hoeft te doen is in gedachten te bepalen of u een linker of een rechter hand ziet. U wordt geadviseerd om dit elk uur 10 minuten te doen. In het geval dat u meer pijn krijgt dan moet u stoppen met de oefeningen en later nog eens proberen.

Fase 2 - de tweede week

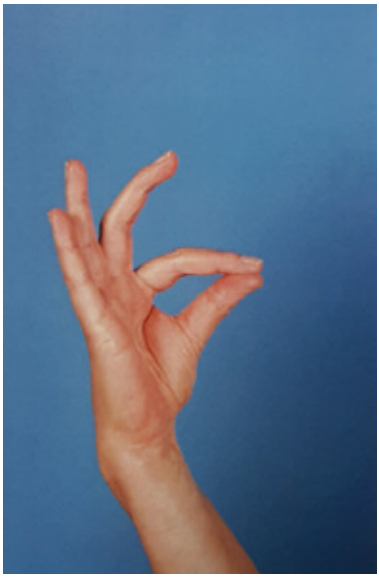
Bij elke foto wordt u gevraagd in gedachten dezelfde houding met de hand aan te nemen als de getoonde hand. Elke positie drie keer herhalen.
U wordt geadviseerd om dit elk uur te herhalen.

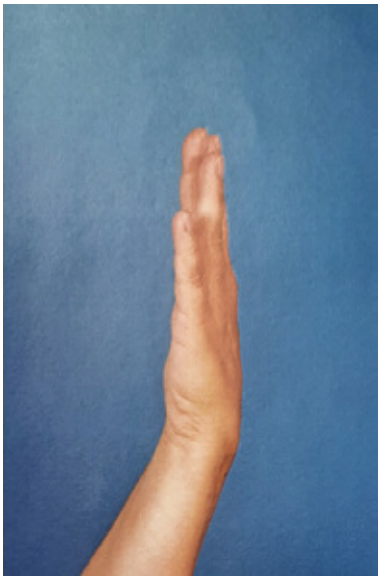
Fase 3 - week 3 t/m 6

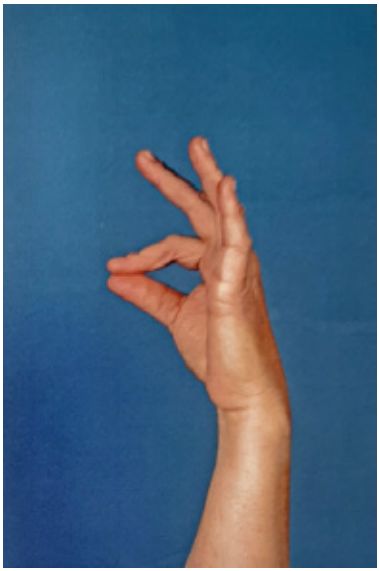
1. Begin steeds met 1 minuut te concentreren op het spiegelbeeld van de gezonde hand, terwijl de aangedane hand achter de spiegel ligt.
2. Daarna gaat u bewegingen maken met uw goede hand, zoals de getoonde foto's in dit boekje, waarbij de aangedane hand verborgen is en u alleen naar het spiegelbeeld van de niet-aangedane hand kijkt. Ongeveer 4 a 5 minuten.
3. Daarna kunt u de oefeningen doen met beide handen tegelijkertijd, waarbij de aangedane hand verborgen is en u alleen naar het spiegelbeeld van de goede hand kijkt. Ongeveer 4 a 5 minuten.

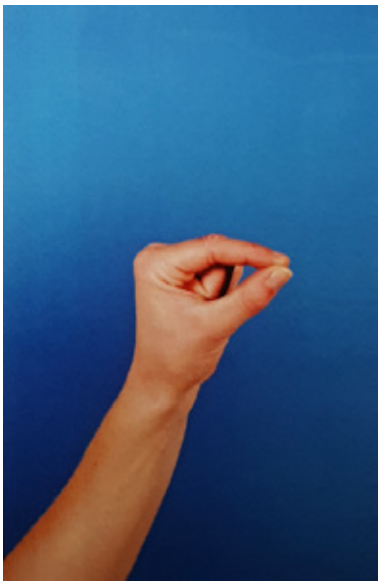
U wordt geadviseerd om dit elk uur te herhalen.

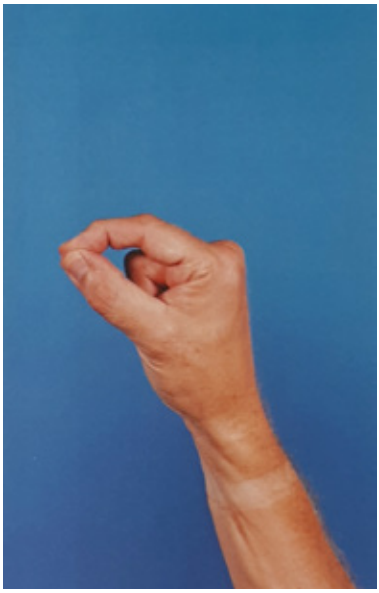
Foto’s spiegeltherapie bij patiënten met CRPS.

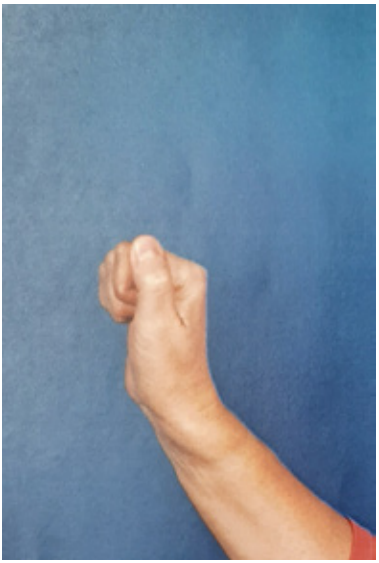


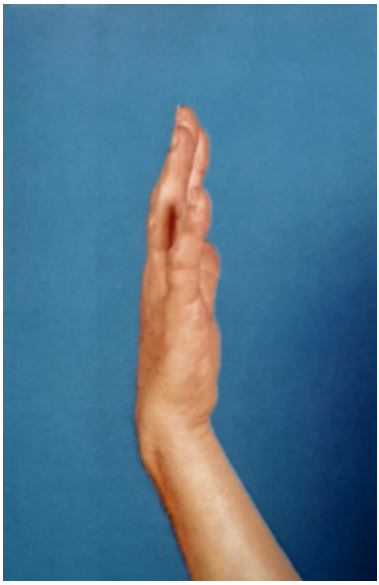












Bronvermelding.

Voor het maken van dit instructieboekje is gebruik gemaakt van het instructieboekje voor de toepassing van spiegeltherapie bij CVA patiënten en het instructieboekje voor deelnemers aan het onderzoek naar het effect van spiegeltherapie op vermindering van pijn en herstel van zenuwen. Beide uitgebracht door het Erasmus MC Rotterdam en het Rijndam revalidatiecentrum.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-01860-NL 30-12-2021

DIJKLANDER ZIEKENHUIS