

Spiegeltherapie bij fantoompijn

Fantoompijn is pijn, die gevoeld wordt in de geamputeerde ledemaat, dus eigenlijk een soort 'spookpijn'. Het gedeelte van de hersenen dat normaal gesproken via de zenuwen informatie van het lichaamsdeel zou moeten krijgen, krijgt na de amputatie geen signalen meer. Dus dit gedeelte van de hersenen wordt werkeloos. Daardoor worden deze hersencellen gevoeliger voor prikkels uit de omgeving, of gaan ze uit verveling zelf activiteit vertonen. Naast fantoompijn kunt u bijvoorbeeld ook warmte, kramp of tintelingen voelen.

Wat is de gedachte achter spiegeltherapie?

Tijdens spiegeltherapie houdt u eigenlijk de hersenen voor de gek. U doet oefeningen terwijl u naast een grote spiegel zit. Omdat u tijdens de oefeningen continue in de spiegel kijkt, lijkt het alsof het geamputeerde lichaamsdeel er nog gewoon is en kan bewegen. Hierdoor krijgt het hersengedeelte toch (bewegings)prikkels binnen. Dus neemt de eigen activiteit van deze hersencellen af, waardoor de fantoompijn vaak ook minder wordt.

Uitgangshouding:

- Zoek als eerste een rustige ruimte op zodat u zich goed kunt concentreren
- Zet de spiegel verticaal neer zodat deze strak staat tussen uw beide bovenbenen, hierbij kijkt u als het ware om het hoekje in de spiegel. Op deze manier lijkt het, alsof uw geamputeerde ledemaat nog aanwezig is en kan bewegen (zie onderstaande foto).



Bronfoto: spiegeltherapie.com

De volgende oefeningen kunt u nu gaan uitvoeren terwijl u **continue en met aandacht in de spiegel kijkt**:

- 1) Streck en buig langzaam uw knie.
- 2) Laat de voet op de hak steunen en beweeg de voorvoet naar binnen (naar de spiegel toe) en naar buiten (van de spiegel af).
- 3) Laat de voet op de hak steunen en trek uw voorvoet zo ver mogelijk omhoog en daarna weer terug naar de grond.
- 4) Laat de voet op de bal van de voet rusten en beweeg de hak naar buiten en weer naar binnen.
- 5) Laat de voet op de bal van de voet rusten en span uw kuit zo goed mogelijk aan , en daarna kunt u uw kuit weer ontspannen, zodat uw hele voet weer op de grond steunt.
- 6) Probeer uw middenvoet naar binnen (als het ware in de holte van de voet kijken) en buiten te kantelen (buitenzijde voet optrekken).
- 7) Streck en buig uw tenen.
- 8) Als laatste kunt u wat naar voren buigen, om van boven naar beneden uw been aan te raken. Let hierbij op uw evenwicht, zodat u niet voorover uit de (rol)stoel glijdt!

Doe de oefeningen 1 tot 3 x per dag. En per keer 10 tot 15 minuten. Elke oefening herhaalt u 10 x. Zo nodig kunt u meerdere series herhalen. Dit moet u 4 tot 6 weken volhouden.

Tip: Naast het bewegen van uw gezonde been, kunt u of iemand anders ook het goede been aanraken . Als u uw schoen en eventueel ook uw sok uitdoet, kunt u ook oefeningen met de tenen doen en dus ook meer signalen naar uw hersenen sturen.

Let op:

- Houdt u er rekening mee, dat als u in de spiegel kijkt, het echt lijkt alsof uw geamputeerde lichaamsdeel er nog is. Hier kunt u van schrikken en uw lichaam kan hierop reageren door een reactie van zweten of duizeligheid. Wanneer dit voorkomt, houd u even een pauze zodat de klachten van zweten of duizeligheid weg kunnen trekken. Hierna kunt u de oefeningen hervatten.
- Als er na 4 weken intensieve spiegeltherapie nog geen enkel effect is in de ervaren fantoompijn, kunt u stoppen met de oefeningen.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraag uw fysiotherapeut, arts of verpleegkundige om nadere uitleg.

De afdeling vaatchirurgie – en fysiotherapie wenst u een spoedig herstel.