



Gebruikshandleiding voor spiegeltherapie bij fantoompijn

Een handleiding voor doe-het-zelf spiegeltherapie bij fantoompijn. Lees deze handleiding eerst helemaal door voordat u aan de therapie begint want een klein foutje kan al zorgen dat het niet werkt.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wanneer spiegeltherapie?	3
Neveneffecten	4
Houding.....	4
Enkelzijdige beenamputatie.....	4
Enkelzijdige armamputatie	5
Dubbelzijdige beenamputatie	5
Rigide fantoom	5
Dislocatie fantoom.....	5
Oefeningen	5
Eenzijdige beenamputatie.....	5
Eenzijdige armamputatie	6
Dubbelzijdige beenamputatie	6
Rigide fantoom	6
Dislocatie fantoom.....	6
Extra oefeningen.....	6
Einde behandeling.....	6
Bronnen.....	7

Inleiding

Let op! Lees deze handleiding goed door voordat u begint met de spiegeltherapie. Indien u de handleiding niet goed leest, zou u kleine fouten kunnen maken. Hierdoor werkt de therapie niet, terwijl u bij een goede uitvoering van de therapie wellicht veel baat hebt.

Voordat u begint met spiegeltherapie is het belangrijk dat u snapt wat fantoompijn nu precies is. De oorzaak van fantoompijn ligt in de hersenen. Het lichaam wordt gevoeld met de hersenen. In de hersenen bevindt zich een soort landkaart van het lichaam, iedere groepje cellen heeft zich gespecialiseerd in het voelen en bewegen van een bepaald lichaamsdeel. Als er een lichaamsdeel wordt geamputeerd, blijft het deel van de hersenen dat hiermee in verbinding stond achter zonder taak. De hersencellen in dat gebied krijgen geen prikkels meer omdat het lichaamsdeel er niet meer is. De hersencellen reageren hierop door de prikkeldeempel te verlagen waardoor ze gevoeliger worden voor prikkels. Dit wordt sensitivatie genoemd. Door deze gevoeligheid kunnen de hersencellen gaan reageren op de activiteit van de hersengebieden die ernaast liggen en worden prikkels uit die gebieden vertaald als pijn in het geamputeerde lichaamsdeel. Dit wordt corticale reorganisatie genoemd. Na een amputatie kunnen de hersencellen zich dus niet goed aanpassen aan hun verdwenen functie. Er is dus sprake van disfunctionele corticale reorganisatie.

Om deze disfunctionele corticale reorganisatie te verhelpen is er spiegeltherapie. Wanneer je in de spiegel kijkt zie je een tweede ledemaat waardoor je hersenen denken dat het ledemaat er weer is. Het gaat er niet om dat u gelooft dat het ledemaat in de spiegel echt is maar dat u goed concentreert en blijft kijken. Door oefeningen te doen worden er weer prikkels gestuurd naar het hersengebied dat gevoeliger is geworden. Door deze prikkels wordt het hersengebied weer actief en reageert het ook niet meer op prikkels van de naastgelegen hersengebieden. Je houdt de hersenen als het ware voor de gek door te doen alsof alles juist in orde is. Hierdoor kan de fantoompijn verdwijnen.

Wanneer spiegeltherapie?

Spiegeltherapie werkt bij verschillende soorten fantoompijn. Het werkt het beste bij een geamputeerd ledemaat met een pijnvrije stomp die goed doorbloed is en als er de fantoompijn een krampende, continue pijn is. Spiegeltherapie kan zowel bij eenzijdig geamputeerde benen en armen als bij dubbelzijdig geamputeerde benen. Verder werkt het ook bij de volgende soorten fantoompijn:

Rigide fantoompijn

Bij rigide fantoompijn is er sprake van verkramping. Bij dystonie kunnen ledematen in een verkrampte houding komen te staan. Als deze ledematen vervolgens geamputeerd worden kan het gevoel van verkramping als fantoompijn blijven. Rigide fantoompijn kan verholpen worden door spiegeltherapie.

Fantoompijn met dislocatie

Bij fantoompijn met dislocatie voelt het alsof het ledemaat verkort of verlengd is. Bij een beenamputatie kan bijvoorbeeld het gevoel ontstaan dat de voet (en eventueel ook de knie) veel hoger of lager zitten dan de voet aan het andere been.

Neveneffecten

Spiegeltherapie lijkt onschuldig maar toch kunnen er ongewilde effecten optreden. Het kan natuurlijk zijn dat spiegeltherapie voor u niet werkt maar er zijn ook nog andere ongewilde gevolgen. Het is belangrijk om deze te weten voor u hier aan begint.

Wanneer u spiegeltherapie beoefent, wordt uw ledemaat gespiegeld. Hierdoor lijkt het alsof u weer twee ledematen hebt. Dit kan heel confronterend zijn. Het is belangrijk dat u hier goed over na denkt van te voren. Als u tijdens de spiegelsessie zich oncomfortabel voelt of het verontrustend vindt dan kunt u het beste even stoppen. Probeer er eens met anderen over te praten of probeer lotgenoten te zoeken. U bent niet de enige en het is belangrijk dat u niet alleen met deze gevoelens blijft zitten. Als u niet weet hoe u het beste met deze gevoelens kunt omgaan kunt u ook een afspraak met een psycholoog overwegen.

Een ander effect kan zijn dat het voelt alsof u drie ledematen hebt. In dit geval is er sprake van een dislocatie van het fantoomledemaat. Spiegeltherapie is hierbij nog steeds goed mogelijk, zie het kopje dislocatie onder houding of oefeningen.

Een effect dat hierop lijkt is een rigide fantoom omdat men dan ook het gevoel kan hebben dat ze drie ledematen hebben. In dit geval is het ledemaat geamputeerd omdat het door een ziekte (bijvoorbeeld door dystonie of CRPS) niet meer bewogen kon worden. Vervolgens ontstaat er een fantoomledemaat die in dezelfde verkrampte houding staat als het geamputeerde ledemaat eerst stond. Deze patiënten klagen dan ook vaak over een zelfde soort pijn als dat ze voor de amputatie hadden. Ook hierbij is spiegeltherapie nog steeds mogelijk, zie het kopje rigide fantoom onder houding of oefeningen.

Het laatste neveneffect is het heftigst en komt ook het minste voor. In dit geval verdwijnt niet alleen de fantoompijn door spiegeltherapie maar ook het fantoomledemaat. Doordat het fantoomledemaat ook verdwijnt, verdwijnt het gevoel. Het resultaat is, is dat u opnieuw moet leren om de eventuele prothese weer te kunnen gebruiken.

Houding

Zoek als eerste een rustige ruimte op, zodat u zich goed kunt concentreren. Vervolgens pakt u de spiegel. Het is van belang dat de spiegel groot genoeg is zodat u uw hele ledemaat kunt zien. Het is ook handig als de spiegel uit zichzelf kan staan. Het is erg belangrijk dat de spiegel helemaal verticaal staat. Spiegels die scheef staan zijn niet geschikt voor spiegeltherapie. Als laatste ontbloot u uw ledemaat zodat u in de spiegel het ontblote ledemaat ziet.

Er worden speciale spiegels verkocht voor spiegeltherapie maar met een goedkope spiegel die rechtop kan staan gaat het net zo goed.

Enkelzijdige beenamputatie

Zet de spiegel loodrecht op uw lichaam. Ga zo dicht mogelijk tegen bij de spiegel zitten, zodat u bijna met uw buik tegen de spiegelrand aanzit. Zorg ervoor dat de spiegelende kant naar het gezonde been is gekeerd. Als het goed is kunt u nu uw been weerspiegeld zien als u 'om het hoekje' kijkt. Als u nu in de spiegel kijkt lijkt het net of u weer een been hebt. Dit is de startpositie en vanuit deze positie gaat u beginnen met de oefeningen.



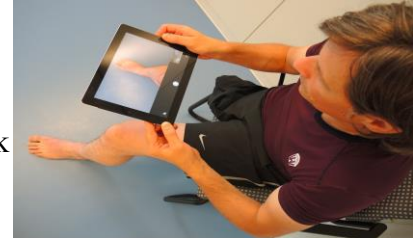
Enkelzijdige armamputatie

Zet de spiegel op een tafel en loodrecht op uw lichaam. Ga zo dicht mogelijk tegen bij de spiegel zitten, zodat u bijna met uw buik tegen de tafelrand aanzit. Zorg ervoor dat de spiegelende kant naar de gezonde arm is gekeerd. Als het goed is kunt u nu uw arm weerspiegeld zien als u 'om het hoekje' kijkt. Als u nu in de spiegel kijkt lijkt het net of u weer een arm hebt. Dit is de startpositie en vanuit deze positie gaat u beginnen met de oefeningen.



Dubbelzijdige beenamputatie

Wanneer uw beide benen zijn geamputeerd is er ook een mogelijkheid om spiegeltherapie toe te passen. Er zijn filmpjes gemaakt van ontblote benen die dezelfde soort oefeningen doen als bij spiegeltherapie. Deze filmpjes kunt u gebruiken om toch spiegeltherapie te doen. Start het filmpje op op een redelijk grote tablet. Vervolgens houdt u de tablet boven uw schoot vast zodat het net lijkt alsof de benen op het filmpje uw benen zijn. Dit is de startpositie.



Rigide fantoom

Als u last heeft van een rigide fantoom dan begint u in de normale startpositie. Vervolgens is het belangrijk dat u uw goede ledemaat in dezelfde verkrampde positie brengt als waarin u uw fantoomledemaat voelt. Dit is de startpositie voor het rigide fantoom.

Dislocatie fantoom

Als u last heeft van een dislocatie van uw fantoomledemaat dan begint u ook in de normale startpositie. Vervolgens is het belangrijk dat u uw goede ledemaat in dezelfde positie brengt als waarin u uw fantoomledemaat voelt. Dit kan door uw been wat omhoog te houden of juist wat meer te laten zakken. Als u voelt dat uw gezonde ledemaat gelijk hangt met uw fantoomledemaat dan zit u in de juiste startpositie.

Oefeningen

Het is de bedoeling dat u de spiegeltherapie een kwartier volhoudt. Het is de bedoeling dat u deze oefeningen dagelijks doet en het, indien nodig, 4 tot 6 weken volhoudt. Als er na 4 weken nog geen enkel effect is kunt u stoppen en heeft spiegeltherapie helaas geen effect op u. Dit kan komen doordat de oorzaak van uw fantoompijn ergens anders ligt, zoals een slechte stomp of psychische fantoompijn. Voor meer informatie hierover kunt u kijken op www.pijn.nl.

Als u in de juiste houding zit is het tijd om te beginnen met de oefeningen. Hierbij is het belangrijk dat u deze rustig uitvoert en naar het gespiegelde ledemaat kijkt. **Het belangrijkste van spiegeltherapie is dat u naar het gespiegelde ledemaat blijft kijken!** Blijf geconcentreerd op het gespiegelde ledemaat en herinner uzelf daar ook steeds aan. Sommigen kijken bijvoorbeeld onbewust naar de rand van de spiegel; dan zal de spiegeltherapie niet werken. Kijk bewust naar het gespiegelde ledemaat en concentreert u zich zo goed mogelijk. Let aandachtig op wat u voelt gebeuren. Het is goed mogelijk dat uw fantoomledemaat mee gaat bewegen, dit is goed en mag u laten gebeuren.

Eenzijdige beenamputatie

Kijk vooral naar het spiegelbeeld als u de volgende oefeningen uitvoert:

- Beweeg uw been naar de spiegel en er weer vanaf.

- Beweeg uw been naar uw lichaam toe en van uw lichaam af.
- Trek uw tenen omhoog en krul uw tenen weer naar beneden.
- Kantel de voet naar voren en weer naar achter.
- Maak de loopbeweging met het been. Wikkel hierbij de voet helemaal af.

Varieer in uw bewegingen en blijf vooral in de spiegel kijken.

Eenzijdige armamputatie

Kijk vooral naar het spiegelbeeld als u de volgende oefeningen uitvoert:

- Beweeg uw arm naar de spiegel en er weer vanaf.
- Beweeg uw arm omhoog en weer omlaag.
- Maak een vuist van uw hand en open uw hand weer helemaal.
- Draai uw handpalm naar boven en weer naar beneden.
- Raak met alle vingers rustig uw duim aan.

Varieer in uw bewegingen en blijf vooral in de spiegel kijken.

Dubbelzijdige beenamputatie

Als u het filmpje start beginnen de benen in het filmpje al de oefeningen te doen. Het is aan u de taak om in te beelden dat dit uw benen zijn. Dit vergt veel van uw concentratie en inbeeldingsvermogen maar het is zeker de moeite waard. Probeer dit een kwartier vol te houden en let aandachtig op wat u voelt. Als u zich niet meer kunt concentreren dan kunt u beter even een pauze nemen. De filmpjes voor deze soort spiegeltherapie kunt u zelf zoeken op YouTube.

Rigide fantoom

Bij de rigide fantoompijn is het heel belangrijk dat u elke keer vanuit de verkrampte stand begint te bewegen. Doe dit door heel langzaam vanuit de verkrampte stand uw ledemaat te strekken en weer te buigen. De bedoeling hiervan is dat uw fantoomledemaat zo uit de verkrampte positie komt en de pijn daarmee minder wordt.

Dislocatie fantoom

Hierbij voert u de standaard oefeningen uit maar dan wel in de juiste houding.

Extra oefeningen

Als extra oefening kunt u ook nog met een rubber balletje met kleine stekeltjes oefenen zoals in de afbeelding is te zien. Door over het balletje te wrijven of erin te knijpen stimuleert u de goede hersenhelft maar ook de hersenhelft van het geamputeerde ledemaat. Dit komt doordat de twee hersenhelften intensief samenwerken. Verder kunt u in plaats van een rubber balletje ook gaan masseren. U kunt zelf gaan masseren of iemand anders dat laten doen. Vergeet ook tijdens deze oefeningen niet om in de spiegel te blijven kijken.



Einde behandeling

Spiegeltherapie kan de fantoompijn verminderen maar het kan ook zijn dat het niet helpt. Als de spiegelsessies helpen dan kan het verschillende effecten geven. Daarom is de duur van de behandeling van te voren niet te bepalen. Hieronder zijn de verschillende effecten van fantoompijn beschreven:

1. Na een spiegelsessie is de pijn compleet verdwenen;

2. De pijn wordt na iedere sessie iets minder tot het op een gegeven moment niet meer minder wordt of tot het helemaal over is;
3. De pijn piekt na elke sessie maar wordt daarna weer minder. Ook zo kan de pijn helemaal over gaan of op een lichte pijn blijven hangen;
4. De pijn komt na een tijd weer terug. Dit is simpel te verhelpen door weer met spiegeltherapie te beginnen.

Let er ook op dat het gevoel van een fantoomledemaat blijft. Dit is dus niet de pijn maar het gevoel. Hierbij moet u zichzelf dus goed afvragen, wanneer houdt de pijn op en begint het gevoel?

Bronnen

1. <http://www.vogellanden.nl/spiegeltherapie.html>
2. <http://www.psychologieveenstra.nl/fantoompijn/instructie-spiegeltherapie/>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=>

Afbeeldingen:

1. <http://www.psychologieveenstra.nl/fantoompijn/>
2. <http://www.vogellanden.nl/spiegeltherapie.html>
3. <http://tyromomentum.de/ergotherapie/orthopadie/>
4. <http://spiegeltherapie.com/category/allgemein/>
5. <http://www.ergotherapie-wissner.de/therapieangebote/spiegeltherapie/spiegeltherapie.html>