

# Spejltræning

Ergoterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

## **Formål**

Nedsat håndfunktion ses ofte efter en håndskade og det kan være vanskeligt at inddrage hånden i din hverdag. Spejltræning kan være en god træningsmetode til at opnå en forbedring af håndens funktion. Træningen bør foregå systematisk og flere gange dagligt.

Formålet med spejltræning er at snyde hjernen til at tro, at den arm, der ligger bag spejlet, er lige så velfungerende som den, der ses i spejlet (= spejlhånden). Gennem spejlbilledet opfatter hjernen, at hånden berøres og bevæges naturligt. I hjernen findes der en type hjerneceller, som kaldes spejlneuroner. De gør os i stand til at kopiere og genkende bevægelser. Dette medfører, at der igangsættes processer i hjernen, som aktiverer muskler og følesansen og derved fremmer funktionen i den skadede hånd.

## **Træningsprogram**

Afsæt 5-10 minutter pr. gang, 4-6 gange dagligt.

Find et rum hvor du kan sidde i ro og fred uden forstyrrelser.

Sørg for at have en god siddestilling ved et bord.

Aftal med din ergoterapeut om du skal træne:

- med rask hånd alene
- med begge hænder samtidigt

Stop træningen, hvis der opstår smerter, eller når du bliver ukoncentreret.

## **Forslag til øvelser**

- Berør finger for finger og/eller forskellige dele af hånd/hænder.
- Brug forskelligt materiale fx bold, vat, ris, sand, karklud, svamp, sandpapir, fløjl, koldt, varmt, blødt, skarpt.
- Berør på forskellige måder: hårdt/let tryk, banke, stryge, massere.
- Føl på og håndter dagligdags ting, vælg 3-4 forskellige ting som du plejer at bruge fx blyant, bestik, telefon, håndklæde, terning, sten o.l.

## **Stimulering af hånden uden spejl:**

Den skadede hånd hviler afslappet og den anden stryger let over de dele af hånden, som skal stimuleres. Du ser på berøringen og tænker på, hvordan det plejer at føles.

Berør hånden ca. 2-3 min.

For at få hjælp af begge hjernehalvdele berøres derefter den raske på samme måde.



## **Træning af bevægelse med spejl:**

Placer spejlet på et bord ud for kroppens midtlinje.

Læg den skadede hånd bag spejlet og den raske hånd foran spejlet

Fokuser og koncentrer dig om hånden i spejlet (= spejlhånden). Undgå at se på den raske hånd.

### **Med rask hånd alene:**

Bevæg den raske hånd, mens du ser på spejlhånden.

Den skadede hånd hviler bag spejlet.



### **Træning med begge hænder:**

Bevæg begge hænder ens, mens du ser på spejlhånden.

Forslag til øvelser med en eller begge hænder:

**Håndled:**

Bøj og stræk håndleddet.



Bevæg håndleddet fra side til side.



Drej underarmen, så håndfladen skiftevis vender mod loftet og bordpladen.



**Fingre:**  
Spred og saml fingrene.



Knyt og stræk fingrene.



Tommelfingerspidsen føres til spidsen af de andre fingre, så der dannes et O.



Tromme på bordet med fingrene.



Gribe om genstand fx glas, vaskeklud, svamp, bestik, bold o.l.



**Træning af følesansen med spejl:**

Du kan evt. have behov for hjælp fra en anden person til træning af følesansen.



Kolding Sygehus  
Fysio- og Ergoterapi  
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding  
Tlf. 7636 2832  
[www.koldingsygehus.dk](http://www.koldingsygehus.dk)

### **Kommentar, ris og ros.**

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:  
[www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503](http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503)