



PROTEZ HUB

ПРОЄКТ ПІДТРИМКИ
ПРОТЕЗУВАННЯ В УКРАЇНІ

Фантомний біль/відчуття присутні в більшості людей після ампутації кінцівки. Симптоми зазвичай покращуються з часом. Фантомний біль/відчуття можливо регулювати, щоб він не панував над вашим життям. Фантомний біль/відчуття можна лікувати як медикаментозно, так і шляхом терапії.

Один із видів терапії, яка допомагає зменшити фантомний біль/відчуття, – це **дзеркальна терапія**.

Під час дзеркальної терапії ви спостерігаєте відображення своєї неушкодженої кінцівки в дзеркалі, що створює візуальну ілюзію того, що обидві кінцівки рухаються одночасно. Під час дзеркальної терапії ваш мозок «бачить» дві кінцівки, і це може зменшити фантомний біль.

Почніть із маленьких повільних рухів. Почніть із рухів неушкодженою кінцівкою вгору-вниз. Ви повинні побачити, як неушкоджена кінцівка та її дзеркальне відображення рухаються разом. Концентруйтеся на дзеркальному відображенні під час рухів. Уявіть, що ваша ампутована кінцівка насправді робить те, що ви бачите в дзеркалі. Ілюзія полягає в тому, що ви повинні «відчувати», ніби обидві кінцівки рухаються разом.

Розклад дзеркальної терапії:

- до 30 хвилин на день (один довший сеанс або два сеанси по 10–15 хвилин)
- 5 днів на тиждень
- протягом 4–6 тижнів



ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ПРОТЕЗУВАННЯ КІНЦІВОК В УКРАЇНІ: 0501 PROTEZ (776839)

Поради засновані на рекомендаціях лікарів та протезистів, які багато років надають допомогу в підготовці до протезування та під час реабілітації.

Будь ласка, скажіть або напишіть нам, яку додаткову інформацію ви хотіли б отримати, та як ми можемо бути більш корисними для вас.



Зв'язатись із нами
можна за номером

0501 PROTEZ (776839)

або

contact@protezhub.com

З повагою,
команда Protez Hub