



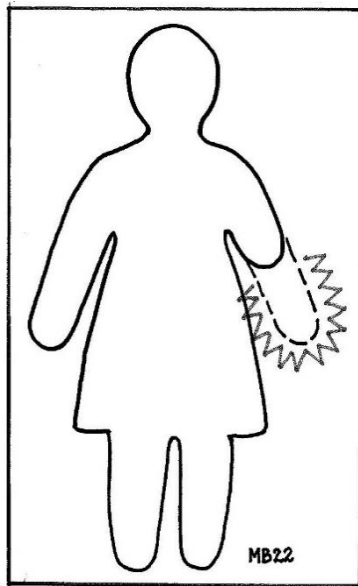
Spegelträning efter amputation av arm eller hand



Fantomsmärta

De flesta (upp till 80%) av de som amputerats upplever fantomsmärta någon gång. Man skiljer på fantomkänsla och fantomsmärta. Fantomkänsla är en upplevelse av att den amputerade kroppsdelens finns kvar men utan att det gör ont. Det kan upplevas som tryck, klåda, stickningar eller kyla/värme eller att den amputerade kroppsdelens har en annan position t.ex. handen sitter vid armbågen.

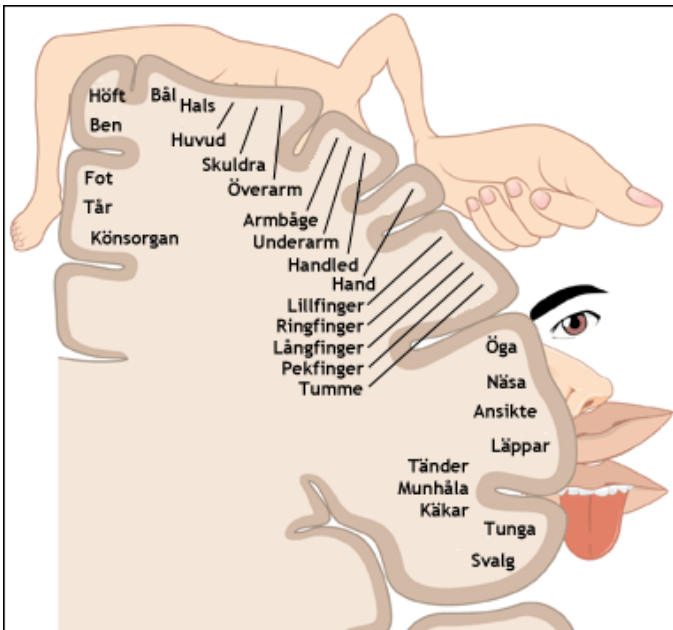
Fantomsmärta är en form av nervsmärta som upplevs som den kommer från den amputerade kroppsdelens, men i själva verket kommer från centrala nervsystemet d.v.s. hjärna och ryggmärg. Smärtan är obehaglig och ibland intensiv. Den kan vara konstant eller varierande. Smärtan kan avta av sig själv men ibland är den långvarig eller bestående.



Bildkälla: Marianne Bemgård

Man tror att en av orsakerna till fantomsmärta är förändring av signaler (input) till hjärnan efter en amputation. Handen och armen har normalt ett komplext rörelsemönster och avancerad känsel, och därför en mycket stor representation av nervceller i hjärnan. Bilden nedan visar proportionerna av de olika kroppsdelarnas representation i hjärnan.

Efter en amputation får hjärnan inte längre några signaler från den amputerade handen/armen i form av känsel, smärta eller rörelse. Den del av hjärnan som är kopplad till armen förblir överksam. Snabbt söker då hjärnan nya vägar för att använda den överksammas delen vilket leder till en omorganisation av hjärnceller som man tror kan ge upphov till fantomsmärta.



Bildkälla: Anatomy & Physiology, Connexions Website


Spegelträning

Spegelträning är ett sätt att ge hjärnan en illusion av att den amputerade kroppsdelen finns på plats igen, för att på så sätt återskapa organisation i hjärnan vilket kan leda till minskad fantomsmärta.

Spegelträning går till så att man placerar en spegel vertikalt framför sig med spegelsidan riktad mot den friska armen. Den amputerade armen placeras bakom spegeln så att den inte syns.

Du ska sitta så att du i spegelbilden uppfattar det som att den amputerade armen finns där och kan röra sig tillsammans med den friska sidan. Du ska fokusera på spegelbilden under din träning. Synintrycket av att den amputerade handen/armen finns på plats framkallar aktivitet i hjärnan och kan därmed bidra till att återskapa den förändrade organisationen i hjärnan och minska fantomsmärtorna. Metoden bygger på hjärnans förmåga att anpassa sig till nya förutsättningar (hjärnans plasticitet).





När du utför spegelträning är det viktigt att du befinner dig på en plats där du är ostörd och kan koncentrera dig på uppgiften.

Ta av dig eventuella ringar, armbandsklocka eller andra smycken som identifierar din hand. Använd helst kortärmad tröja eller kavla upp ärmen så att den inte syns i spegeln.

Börja med att bara titta på spegelbilden en stund utan att göra några rörelser. Därefter kan du börja röra på handen. Utför rörelserna mjukt och smärtfritt, hela tiden med fokus på spegelbilden. Varje rörelse gör du sakta under cirka 1 minut innan du byter till nästa rörelse. Om du kan, ska du försöka följa med i rörelserna med den skadade sidan eller "fantomhanden" bakom spegeln men det är inte nödvändigt. Tänk på att andas lugnt och vara avslappnad i axlarna under hela övningen.

Du bör träna regelbundet i korta pass, ca 5–10 min åt gången. Mellan 5 och 8 ggr/dag brukar vara lämpligt de första 2 veckorna, sedan kan man minska till 3–4 ggr/dag. Det är viktigt att vara fullt koncentrerad hela tiden.

Om smärtan ökar under spegelträningen ska du avbryta. Somliga känner effekt av spegelträningen omedelbart medan vissa behöver träna en länge period för att få resultat. För vissa ger spegelträningen ingen effekt alls, men det är viktigt att inte avbryta behandlingen för tidigt då det kan ta tid innan man märker av förändring. Har man väl blivit av med sin fantomsmärta brukar den förbli borta. Ibland kan den dock återkomma om man är t.ex. sjuk eller stressad.

Exempel på övningar:



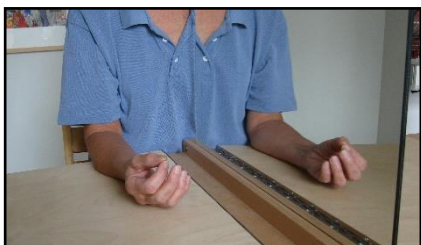
Öppna och stäng handen långsamt och kontrollerat.

Upprepa övningen under 1 minut.



Vänd handflatan upp mot taket och sedan ner mot bordet utan att nudda bordsskivan.

Upprepa övningen under 1 minut.



Låt tummens topp möta ett finger i taget och sedan tillbaka till öppen hand. Upprepa övningen under 1 minut.

Kontakt Armprotescentrum:

Har du frågor är du välkommen att kontakta arbetsterapeuterna:

Vi finns på plats

Onsdag–fredag kl. 08.00–15.00

Övrig tid kan du lämna meddelande på telefonsvarare

Telefonnummer

031-343 81 27

E-post

armprotescentrum@vgregion.se

Besöksadress

Falkenbergsgatan 3, uppgång B, plan 6
412 85 Göteborg