

Qu'est-ce que la thérapie par le miroir ?

La thérapie par le miroir est un traitement spécifique utilisé pour renforcer le bras et la main qui ont été affaiblis à la suite d'un AVC. Ce qui est intéressant dans la thérapie par le miroir, c'est que nous utilisons des mouvements de la main et du bras forts, non atteints, pour « faire croire à notre cerveau » que c'est le bras faible qui bouge. Les chercheurs ont montré que cette « ruse pour déjouer le cerveau » donnait des résultats positifs – les zones du cerveau qui commandent le mouvement du bras faible sont effectivement stimulées. Il y a également des travaux récents portant sur la thérapie par le miroir pour le membre inférieur.



Comment est-ce que je peux utiliser la thérapie par le miroir à la maison ?

Commencez par placer un miroir sur pied résistant devant vous sur une table, dans le sens de la longueur. NB : Vous devez être assis sur une chaise solide pour pratiquer cette activité.

Mettez vos bras sur la table, de chaque côté du miroir. Placez le côté miroir (dans lequel vous pouvez voir le reflet de votre bras)



de façon à voir le reflet de votre bras fort. Il est important que le miroir soit assez large pour que vous puissiez voir le reflet de votre bras et votre main en entier. Vous ne devez pas regarder votre main et votre bras faibles – vous devez seulement vous concentrer sur ce que vous voyez dans le miroir. Bougez alors votre main forte tout en regardant dans le miroir. L'image que vous voyez dans le miroir vous semblera être celle de votre main faible qui bouge. Cette information

sur le mouvement de votre bras est transmise à votre cerveau qui « croit » alors voir bouger votre bras faible.

Est-ce que cette thérapie sera bénéfique pour moi ?

La thérapie par le miroir est particulièrement utile pour les personnes qui ne peuvent faire que très peu de mouvements avec leur bras et leur main atteints après avoir subi un AVC. Les recherches menées sur le succès de cette intervention sont toutes nouvelles. Des preuves encourageantes laissent entendre qu'en utilisant la thérapie par le miroir, la partie lésée de votre cerveau est stimulée, ce qui favorise la récupération. En fait, les recherches ont montré que certains patients



démontrent de plus grandes améliorations au niveau du mouvement en pratiquant la thérapie par le miroir en plus de leur thérapie habituelle, plutôt que la thérapie habituelle seule. Les recherches à venir nous donneront plus d'information sur l'aspect bénéfique de la thérapie par le miroir après un AVC.

Y a-t-il des risques pour moi ?

Il n'y a aucun risque spécifique à faire la thérapie par le miroir. Il est important d'utiliser un miroir incassable au cas où il tomberait. De plus, il est important de travailler en position assise afin de vous concentrer sur votre bras et votre main sans avoir à vous soucier de votre équilibre et de votre sécurité à vous tenir debout.



La thérapie par le miroir est en réalité très facile à pratiquer à la maison et de nombreuses personnes trouvent que c'est une façon amusante de faire une thérapie supplémentaire pour leur main et leur bras.

Ai-je besoin d'équipement spécial ?

Des miroirs encastrés spécialisés sont disponibles à l'achat, mais cela fonctionne tout aussi bien avec un miroir sur pied résistant de la taille d'une table.

À quelle fréquence dois-je pratiquer ?

Il n'y a aucun protocole normalisé pour la thérapie par le miroir. Commencez par passer le temps que vous pouvez tolérer à pratiquer cette activité, et procédez graduellement à faire des séries de mouvements et d'activités.

Comment dois-je commencer ?

Votre thérapeute devrait pouvoir vous fournir un programme individualisé. Il pourra vous guider sur les points suivants :

- combien de fois par semaine vous devez pratiquer la thérapie par le miroir,
- quelles activités et mouvements spécifiques vous devez faire,
- quelles activités ne pas faire,
- la durée de chaque séance de thérapie par le miroir,
- comment changer les activités à mesure que votre main et votre bras reprennent de la force.

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.