

LA THÉRAPIE MIROIR

Qu'est-ce que la thérapie miroir ?



La thérapie miroir implique qu'un miroir soit placé face au plan sagittal du patient de manière à ce qu'il ne soit pas en mesure de voir son membre supérieur atteint. Le patient regarde dans le miroir les mouvements qu'il effectue avec son membre sain tout en tentant de bouger son membre atteint de l'autre côté du miroir.

La thérapie miroir aurait des effets positifs sur la fonction motrice et la réalisation des activités courantes de même qu'elle favoriserait la réduction de l'héminégligence.

Qui peut recevoir la thérapie miroir ?

Toute personne étant en mesure de comprendre et d'appliquer des consignes simples. La motivation est essentielle. Peut être offert par un ergothérapeute, physiothérapeute ou autres professionnels de la santé. L'auto administration ou la supervision par un proche est possible si elle est offerte à domicile. Il est important de fournir des consignes écrites, des photos ou vidéos des mouvements à effectuer devant le miroir et un suivi hebdomadaire.

- La personne qui administre la thérapie miroir peut se placer devant le client, de l'autre côté de la table. Cette personne supervise les mouvements effectués de chaque côté du miroir et elle s'assure que le client regarde bel et bien la réflexion de son membre sain dans le miroir.

Comment ?

Les mouvements devant le miroir doivent être effectués simultanément du côté atteint et du côté non-atteint. La vitesse des mouvements est déterminée par le client lui-même. Faire la démonstration des mouvements. Offrir de l'assistance pour effectuer les mouvements de façon passive au besoin au membre supérieur atteint.

Les montres ou bijoux doivent être retirés avant l'utilisation du miroir afin que les deux membres supérieurs soient le plus semblables possibles.

Quoi faire devant le miroir ?

Exemples de mouvements

- Flexion et extension de l'épaule, du coude, du poignet et des doigts
- Abduction et adduction de l'épaule et des doigts
- Rotation interne et externe de l'épaule
- Pronation et supination de l'avant-bras
- Déviation ulnaire et radiale du poignet
- Circumduction du poignet

Exemples d'actions

- Serrer le poing puis relâcher
- Ouvrir et fermer la main
- Tapoter les doigts sur la table
- Opposer individuellement chacun des doigts au pouce
- La main fermée, tenter de soulever chacun des doigts, incluant le pouce

Exemples de tâches

- Faire des mouvements de manipulations dans la main
- Effectuer différents types de pinces ou de prises
- Préhension, déplacement et relâchement d'objets
- Manipuler des ustensiles
- Colorier, relier des points ou copier des formes
- Essuyer, nettoyer ou épousseter la surface de la table avec des linges de différentes textures

Dosage

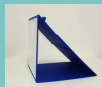
- Minimum de 30 minutes/jour
- Minimum de 5 jours/semaine
- Pendant environ un mois

Contre-indications

Il n'y a aucune contre-indication à utiliser la thérapie miroir en même temps que d'autres interventions. Par ailleurs, certaines études combinent l'entraînement à des tâches spécifiques, l'utilisation bilatérale des membres supérieurs et les stimulations électriques à l'utilisation de la thérapie miroir.

Caractéristiques du miroir

- Différents matériaux peuvent être utilisés pour bâtir la structure du miroir (bois, carton ondulé, matière plastique, etc.)
- La taille du miroir se situe entre 30 cm x 30 cm et 70 cm x 120 cm et varie en fonction des types de mouvements à effectuer devant le miroir.
- Afin de s'assurer que le client ne voit pas son membre supérieur atteint derrière le miroir, il est possible d'insérer le membre supérieur atteint dans une boîte fermée ou de placer un écran au-dessus de la main atteinte.
- Le miroir peut être pliant pour faciliter le transport.



Valide en date de décembre 2015

Trouver les dernières mises à jour sur : <http://www.strokingengine.ca/>