

Die Spiegeltherapie

Wie unser Gehirn beim Heilungsprozess hilft

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht irgendwann unter Schmerzen leidet. Sie kommen als Begleiterscheinung akuter Erkrankungen oder durch körperliche und seelische Belastungen. Die **Spiegeltherapie** ist eine neurologische Methode zur Schmerzbekämpfung mit vielversprechendem Potenzial, die ab sofort auch von Ramona Hirche in der **Praxis für Physiotherapie Jürgen Meier** angeboten wird.

Frau Hirche, was verbirgt sich hinter dem Begriff Spiegeltherapie?

Die Spiegeltherapie ist eine Imaginations-therapie, bei der ein Spiegel und die Lernfähigkeiten des menschlichen Gehirns im Mittelpunkt stehen. Sie wurde 1995 von dem Neurologen Vilayanur S. Ramachandran in Amerika erarbeitet, um Amputationspatienten mit Phantomschmerzen zu helfen.

Wie funktioniert die Spiegeltherapie?

Vereinfacht gesagt, tricksen wir das menschliche Gehirn mithilfe der Spiegelneuronen aus. Bei der Behandlung sitzt ein Patient so vor einem Spiegel, dass der erkrankte Körperteil dahinter versteckt ist. Im Spiegel sieht er nur das gesunde Gegenstück. Bewegt er die gesunde Hand, suggeriert ihm das Spiegelbild, dass es sich um die kranke handelt. Das Gehirn setzt dann

Bei uns sind Sie in guten Händen

- Atemtherapie (auch bei Mukoviszidose)
- Bobath-Konzept
- Dreidimensionale Skoliose-therapien.K.Schroth
- fay@-DAS FASZIEN YOGA
- Funktionelle Orthonomie & Integration (FOI)
- Kiefergelenkstörungen (CMD)
- Kinesio-Meditaping
- Lymphdrainage
- LNB-Schmerztherapie
- Manuelle Therapie
- PNF
- Radiale Trigger-Stoßwellentherapie
- Slackline
- Spiegeltherapie
- Sturzprophylaxe
- Triggerpunkttherapie



Ramona Hirche

Teammitglied seit September 2016.
2005 Staatsexamen als Physiotherapeutin,
2007 Examen für Lymphdrainage und
Ödemtherapie nach Földi,
2013 Examen als Manualtherapeutin,
2017 Examen Proprioceptive
Neuromuskuläre Facilitation (PNF),
Fortbildungen: La Stone, Pantai Herbal Belle
Visage, Polar Cardio-Expertin, K-Taping-
Therapeutin, Slackline, CMD, Premiumgym,
Techniken zur Mobilisierung der Schulter,
Spiegeltherapie, Sturzprophylaxe.

Prozesse in Gang, die das kranke Körperteil stimulieren und reaktivieren.

Wo wird die Spiegeltherapie hauptsächlich angewendet?

Sie wird eingesetzt, um Ausfälle des Bewegungsapparates, zum Beispiel Lähmungen nach einem Schlaganfall oder die neurologische Aufmerksamkeitsstörung ganzer Körperregionen (Neglect), zu therapieren. Außerdem zur Bekämpfung posttraumatischer Störungen und zur Linderung des »Komplexen regionalen Schmerzsyndroms« (CRPS) –also anhaltend starke Schmerzen, für die sich keine medizinische Ursache finden lässt. Voraussetzung für den Einsatz der Spiegeltherapie sind die Vorstellungskraft und eine gesunde Seite.

Wie sind Ihre praktischen Erfahrungen?

Die ersten Anwendungen bei Schlaganfallpatienten laufen gut an. Das A und O sind Geduld und Ausdauer. Nur wenn der Patient auch zu Hause übt, entfaltet die Spiegeltherapie ihre volle Wirkung. Ist das Gehirn aber erst einmal

»überlistet«, kann man mit der Methode richtig gute Erfolge erzielen.

Wie lange dauert es, bis erste Verbesserungen spürbar sind?

Drei bis sechs Wochen intensives Training sind das Minimum, abhängig vom Schweregrad der Erkrankung. Wichtig ist, dass sich der Patient auf die Therapie einlässt, das muss in Fleisch und Blut übergehen!

Was hat Sie bewogen, sich die Spiegeltherapie anzueignen?

Die neurologische Physiotherapie hat mich schon immer interessiert. Bei der täglichen Arbeit überlegt man automatisch, was man noch tun könnte. Mit der Spiegeltherapie haben wir jetzt eine weitere Möglichkeit, unseren Patienten bei Reha-Maßnahmen und Schmerzen zu helfen.

Das Interview führte Petra Stoll-Hennen

»Bei intensivem Training ist die Spiegeltherapie eine sinnvolle Ergänzung in der neurologischen Physiotherapie zur Mobilisierung und Schmerzlinderung.«

Jürgen Meier



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b, 51503 Rösrath, Telefon 02205 83150

JÜRGEN MEIER



www.meier-roesrath.de