

# Spiegeltherapie und Mentales Training

Bei der Spiegeltherapie werden die Spiegelneurone aktiviert und das Gehirn dabei eigentlich ausgetrickst. Fehlende Sinne (Fühl- und Tastsinn) werden durch visuelles Feedback kompensiert. Spiegeltherapie scheint den erlernten Nichtgebrauch der betroffenen Extremität teilweise rückgängig zu machen. Der motorische Kortex wird stärker in Anspruch genommen, dadurch wird das gestörte Körperschema der Patienten verbessert. Die Aufgaben vom motorischen Kortex sind wichtige Funktionen zu steuern, wie z.B. motorisches Lernen, Regeneration motorischer Funktionen und sensomotorische Integration.

Das Mentale Training unterstützt zusätzlich die Spiegeltherapie. Darunter versteht man das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches, sichtbares Vollziehen dieser Bewegung z.B. die Vorstellung ein Glas Wasser in der Hand zu haben, das Glas zum Mund zu führen und dann zu trinken.

## Behandlungsschwerpunkte der Spiegeltherapie/Mentales Training

- Phantomschmerzen
- CRPS/Morbus Sudeck
- Schlaganfall/Apoplex
- Parkinson
- MS-Patienten
- verschiedenen neuropathischen Schmerzsyndromen

## Allgemeine Grundprinzipien bei der Spiegeltherapie

- Patienten sollen ausreichende kognitive Fähigkeiten besitzen und nicht psychisch labil sein
- Patienten sollen über Ziel, Ablauf und die Behandlung realistische Erwartungen haben
- Patienten sollen und müssen Eigendisziplin besitzen