

Terapia del Espejo

A veces, después de la pérdida de una extremidad, los pacientes aún tienen sensaciones en la extremidad amputada (dolor fantasma). Esto puede ser doloroso y molesto. Es posible que usted sienta dolor, comezón, calor o frío en una extremidad que no puede tocar o mover. La Terapia del Espejo es un tratamiento usado para “engañar al cerebro” y hacerlo pensar que la extremidad todavía está ahí. La terapia envía señales a las áreas del cerebro que pueden causar sensaciones en la extremidad amputada. Esto ha demostrado disminuir el dolor fantasma.

Cómo Hacer la Terapia del Espejo

Usted necesita un espejo largo, del tipo de los que se cuelgan en la parte trasera de la puerta del ropero. Usted puede comprar uno barato en muchas tiendas del área.

Siéntese en la cama, el sofá o el piso con las piernas estiradas frente a usted. Coloque el espejo entre sus piernas, con el lado reflejante hacia su pierna buena. Cuando se mire al espejo, usted debería ver su pierna buena reflejada ahí. Esto “engaña” a su cerebro y lo hace pensar que es su pierna amputada.

Ahora mueva su pierna, haciendo los ejercicios que le dio su terapeuta. **No mire** la pierna amputada que está detrás del espejo. La imagen que usted ve hará que parezca que la pierna amputada se está moviendo sin dolor. Esta información se envía su cerebro. Con el tiempo, esto puede disminuir su dolor. Algunas personas sienten alivio de inmediato. Otras necesitan un poco de tiempo para sentir los efectos de este tratamiento.



Programa de Terapia del Espejo

Su terapeuta físico le ayudará a crear un programa que sea adecuado para usted. Le ayudará a decidir qué ejercicios hacer. Le dirá cuánto debe durar cada sesión de terapia del espejo y con qué frecuencia debe realizar este tratamiento. Una buena meta es llegar a 15 minutos al día, los que puede dividir en 5 minutos, 3 veces al día o hacerlos todos de una vez. Usted y su terapeuta pueden determinar la rutina que más le acomode.

Para Obtener Más Información

Revise este video sobre el tratamiento del “dolor de la extremidad fantasma” con la terapia del espejo:

http://www.youtube.com/watch?v=YL_6OMPynQ.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 6/2021. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#7540s.

Mirror Therapy

Sometimes, after limb loss, patients still have feelings in the limb that was amputated (phantom pain). It can be painful and upsetting. You may feel pain, itching, heat, or cold in a limb that you cannot touch or move. Mirror therapy is a treatment used to “trick the brain” into thinking the limb is still there. It sends signals to areas in the brain that can cause feelings in the amputated limb. This has shown to decrease phantom pain.

How to Do Mirror Therapy

You need a tall mirror, the kind you might hang on the back of a closet door. You can buy one cheaply at many area stores.

Sit on the bed, couch, or floor, with your legs straight in front of you. Place the mirror between your legs, with the reflective side facing your good leg. When you look into the mirror, you should see your good leg reflected there. This “tricks” your brain into thinking it is your amputated leg.

Now move your leg, doing the exercises your therapist gave you. **Do not** look at your amputated leg behind the mirror. Just look into the mirror. The image you see will make it seem like your amputated leg is moving, without pain. This information is sent to your brain. Over time, it can decrease your pain. Some people feel relief right away. Others need a little time to feel the effects of this treatment.



Your Mirror Therapy Program

Your physical therapist will help you come up with a program that is right for you. They help you decide what exercises to do. They’ll tell you how long each mirror therapy session should last and how often you should do this treatment. A good goal is to work up to 15 minutes a day. This can be broken up into 5 minutes, 3 times a day, or all at once. You and your therapist can come up with a routine that works best for you.

To Find Out More

Check out this video on Treating 'phantom limb pain' with mirror therapy
http://www.youtube.com/watch?v=YL_6OMPywnQ.