



**PROTEZ HUB**

ПОЯСНЮЄМО. ПІДКАЗУЄМО.  
НЕ ТУСНЕМО

Фантомний біль/відчуття присутні в більшості людей після ампутації кінцівки. Симптоми зазвичай покращуються з часом. Фантомний біль/відчуття можливо регулювати, щоб він не панував над вашим життям. Фантомний біль/відчуття можна лікувати як медикаментозно, так і шляхом терапії.

Один із видів терапії, яка допомагає зменшити фантомний біль/відчуття, – це **дзеркальна терапія**.

Під час дзеркальної терапії ви спостерігаєте відображення своєї неушкодженої кінцівки в дзеркалі, що створює візуальну ілюзію того, що обидві кінцівки рухаються одночасно. Під час дзеркальної терапії ваш мозок «бачить» дві кінцівки, і це може зменшити фантомний біль.

Почніть із маленьких повільних рухів. Почніть із рухів неушкодженою кінцівкою вгору-вниз. Ви повинні побачити, як неушкоджена кінцівка та її дзеркальне відображення рухаються разом. Концентруйтеся на дзеркальному відображенні під час рухів. Уявіть, що ваша ампутувана кінцівка насправді робить те, що ви бачите в дзеркалі. Ілюзія полягає в тому, що ви повинні «відчувати», ніби обидві кінцівки рухаються разом.

#### **Розклад дзеркальної терапії:**

- до 30 хвилин на день (один довший сеанс або два сеанси по 10–15 хвилин)
- 5 днів на тиждень
- протягом 4–6 тижнів



ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ПРОТЕЗУВАННЯ КІНЦІВОК В УКРАЇНІ: **+38 (050) 177 68 39**

Поради засновані на рекомендаціях лікарів та протезистів, які багато років надають допомогу в підготовці до протезування та під час реабілітації.

Будь ласка, скажіть або напишіть нам, яку додаткову інформацію ви хотіли б отримати, та як ми можемо бути більш корисними для вас.



Зв'язатись із нами  
можна за номером

**+38 (050) 177 68 39**

або

**[contact@protezhub.com](mailto:contact@protezhub.com)**

З повагою,  
команда Protez Hub