

10 zasad terapii promującej plastyczność neuronalną Kleim & Jones

Zasada #1: Wykorzystuj lub strać.

Pętle neuronalne, nieaktywowane przez dłuższy czas, ulegają degeneracji.

jeśli nie używasz umiejętności, tracisz je

Zasada #2: Wykorzystuj i poprawiaj.

Plastyczność neuronalna może być promowana poprzez ciągły trening.

Zasada #3: Specyficzność

Zasada #4: Ilość powtórzeń ma znaczenie

Powtarzanie nowo nabytych umiejętności jest konieczne by wywołać permanentną zmianę.

Zasada #5: Intensywność ma znaczenie

Powtórzenia z małą intensywnością, mogą wzbudzać osłabioną odpowiedź, natomiast intensywne stymulowanie promuje zmiany długoterminowe.

Zasada #6: Czas ma znaczenie

Po urazie mózgowia istnieje przedział czasowy w trakcie którego uczenie się jest najbardziej efektywne. Generalnie, trening tuż po urazie jest najbardziej efektywny.

Zasada #7: Istotność ma znaczenie

Zadania postrzegane przez osobę uczącą się jako ważne, promują uczenie się.

Zasada #8: Wiek ma znaczenie

Młodsze mózgowie poddawane treningowi reaguje w inny sposób niż mózgowie starzejące się. Rozrost naprawczy (sprouting) pojawia się wcześniej i już przy mniejszych uszkodzeniach w przypadku mózgowia młodszego (model zwierzęcy).

Zasada #9: Przeniesienia

Ćwiczenia powodują angiogenezę w korze ruchowej, tworząc w ten sposób bazę do procesów uczenia się.

Zasada #10: Kolidowania

Stymulacja pojawiająca się poza terapią może zakłócać proces uczenia się podczas terapii. Strategie kompensacyjne mogą kolidować z nauką optymalnych wzorców ruchowych.

Gdy pacjent uczy się nowej umiejętności, musi być ona wykonana poprawnie, poprawnie od samego początku. Przykład: Chód