

Apr 21, 2025

Week 3: Mirror Therapy Gill and Annie

00:00:06 **Annie**

- English: Mirror therapy - Gill
- French: Thérapie par le miroir - Gill

00:00:10 **Annie**

- English: So this is the mirror box similar to the one you have at home that you've made from a box. Can you get your arm into the box as best you can? You do this on your own at home.
- French: Il s'agit donc de la boîte à miroir similaire à celle que vous avez chez vous que vous avez fabriquée à partir d'une boîte. Pouvez-vous mettre votre bras dans la boîte du mieux que vous pouvez ? Vous le faites vous-même à la maison.

00:00:25 **Gill**

- English: Yeah
- French: oui

00:00:26 **Annie**

- English: You don't need any help to set it up. Move it in as close as you need.
- French: Vous n'avez besoin d'aucune aide pour le configurer. Déplacez-le aussi près que vous le souhaitez.

00:00:38 **Annie**

- English: Ok position there?
- French: Ok position là-bas ?

00:00:39 **Gill**

- English: Yeah.
- French: oui.

00:00:39 **Annie**

- English: Okay. We moved the table. Initially the table was side on and there wasn't enough area to support your elbow. It's useful to know we had to change the table around so there was enough length here.

- French: D'accord. Nous avons déplacé la table. Au départ, la table était sur le côté et il n'y avait pas assez d'espace pour soutenir votre coude. Il est utile de savoir que nous avons dû changer la table pour qu'il y ait suffisamment de longueur ici.

00:00:52 Gill

- English: Sorry, I'm tired.

- French: Désolé, je suis fatigué.

00:00:54 Annie

- English: I'll move this a bit this way so you've got enough space for your other hand.

- French: Je vais le déplacer un peu de cette façon pour que vous ayez suffisamment d'espace pour votre autre main.

00:00:59 Gill

- English: Yeah.

- French: oui.

00:01:01 Annie

- English: You said that you do wrist extension, finger extension ... what else do you do?

- French: Vous avez dit que vous faisiez de l'extension du poignet, de l'extension du doigt... Que faites-vous d'autre ?

00:01:11 Gill

- English: That one and that one.

- French: Celui-là et celui-là.

00:01:15 Annie

- English: Before you start, I'll show you how to set your hand up with a towel, so your fingers are free to move. If you put your hand straight in there, your thumb will be stuck underneath and won't be able to move, and your fingers often will be closed underneath. Having a towel, I'll show you what to do and then you can see if you can do it yourself. So this would go in here

- French: Avant de commencer, je vais vous montrer comment configurer votre main avec une serviette, afin que vos doigts soient libres de bouger. Si vous y mettez votre main directement, votre pouce sera coincé en dessous et ne pourra pas bouger, et vos doigts seront souvent fermés en dessous. Avec une serviette, je vais vous montrer quoi faire et ensuite vous pourrez voir si vous pouvez le faire vous-même. Donc, cela irait ici

00:01:46 **Annie**

- English: And then your hand will go on top, like so. That means that your thumb is now free to move and your fingers are free to move as well. If you wanted to do any of this movement or this movement, you've got enough space and you can get your wrist to come up as well.

- French: Et puis votre main ira sur le dessus, comme ceci. Cela signifie que votre pouce est maintenant libre de bouger et que vos doigts sont également libres de bouger. Si vous vouliez faire l'un de ces mouvements ou de ce mouvement, vous avez suffisamment d'espace et vous pouvez également faire remonter votre poignet.

00:02:13 **Annie**

- English: Right, so I think we're ready to start and just check that the mirror is visible.

- French: D'accord, donc je pense que nous sommes prêts à commencer et à vérifier que le miroir est visible.

00:02:20 **Gill**

- English: Yes

- French: Oui

00:02:22 **Annie**

- English: Can you show me the series of exercises that you would typically do and how many repetitions you might do?

- French: Pouvez-vous me montrer la série d'exercices que vous feriez habituellement et combien de répétitions vous pourriez faire ?

00:02:30 **Gill**

- English: So there's this one.

- French: Voilà donc celui-ci.

00:02:32 **Annie**

- English: Extending your fingers.

- French: Étendre vos doigts.

00:02:35 **Gill**

- English: There's this one.

- French: Il y a celui-ci.

00:02:38 **Annie**

- English: Turning your palm over for supination pronation
- French: Retourner la paume pour la pronation en supination

00:02:42 **Gill**

- English: Theres the one with the wrist and fingers together
- French: Voici celui avec le poignet et les doigts ensemble

00:02:51 **Annie**

- English: Okay, so opposing your thumb to your fingers
- French: D'accord, donc en opposant votre pouce à vos doigts

00:02:55 **Gill**

- English: And that's it. And I do them for half an hour.
- French: Et c'est tout. Et je les fais pendant une demi-heure.

00:03:00 **Annie**

- English: So what would you do, five or ten of each, roughly?
- French: Alors, que feriez-vous, cinq ou dix de chaque, en gros ?

00:03:03 **Gill**

- English: Yes, about seven and a half.
- French: Oui, environ sept ans et demi.

00:03:05 **Annie**

- English: Okay. Well just for the video, how about you do five of each?
- French: D'accord. Eh bien, juste pour la vidéo, que diriez-vous d'en faire cinq de chaque ?

00:03:12 **Gill**

- English: Yes.
- French: Oui.

00:03:12 **Annie**

- English: So five wrist extension, five finger extension. You're aiming to do the same movements with your right hand. You're trying to replicate the same movements with your right hand. You're looking into the mirror, not into the box.

- French: Donc, extension de cinq poignets, extension de cinq doigts. Vous visez à faire les mêmes mouvements avec votre main droite. Vous essayez de reproduire les mêmes mouvements avec votre main droite. Vous vous regardez dans le miroir, pas dans la boîte.

00:03:55 **Annie**

- English: I'm not seeing any movement yet on the right side, but keep aiming to do the same movements. Your fingers are free to move if the muscles are working.

- French: Je ne vois pas encore de mouvement sur le côté droit, mais je continue à viser à faire les mêmes mouvements. Nos doigts sont libres de bouger si les muscles travaillent.

00:04:16 **Gill**

- English: Have I already done that one?

- French: Ai-je déjà fait celui-là ?

00:04:20 **Annie**

- English: Can't remember.

- French: Je ne me souviens pas.

00:04:30 **Annie**

- English: Your thumb and fingers are free to touch if there's some movement happening.

- French: Votre pouce et vos doigts sont libres de se toucher s'il y a un mouvement.

00:04:36 **Annie**

- English: I'm not seeing anything yet.

- French: Je ne vois encore rien.

00:04:49 **Annie**

- English: Keep looking in the mirror all the time. The only additional exercise I'd suggest you add would be, given that your thumb moves up, do thumb sliding across the top of your index finger. Do five of them. Just let your hand rest on the table, like that. Fingers curled and then slide along to the edge, to the tip of your index finger.

- French: Continuez à vous regarder dans le miroir tout le temps. Le seul exercice supplémentaire que je vous suggérerais d'ajouter serait, étant donné que votre pouce se déplace vers le haut, de faire glisser le pouce sur le haut de votre index. Faites-en cinq. Laissez simplement votre main reposer sur la table, comme ça. Les doigts se recourbent puis glissent le long du bord, jusqu'au bout de votre index.

00:05:17 Annie

- English: That's a little bit harder for your hand to do in that position, but that would still be possible in that position.

- French: C'est un peu plus difficile pour votre main dans cette position, mais ce serait toujours possible dans cette position.

00:05:25 Annie

- English: So you're doing that movement and then that movement as well. That's all the movements that would be relevant. I'd be counting them all as repetitions, so if you're keeping a record of your repetitions, every one of those counts as a repetition, because you're getting your brain to engage. I'd also suggest you take your rings off, because that also helps with the trickery, if you...

- French: Donc, vous faites ce mouvement et puis ce mouvement aussi. C'est tous les mouvements qui seraient pertinents. Je les compterais toutes comme des répétitions, donc si vous gardez une trace de vos répétitions, chacune d'entre elles compte comme une répétition, parce que vous faites en sorte que votre cerveau s'engage. Je vous suggère également d'enlever vos bagues, car cela aide aussi à la supercherie, si vous...

00:05:49 Gill

- English: That's right.

- French: C'est juste.

00:05:50 Annie

- English: Too hard? They're kind of stuck Yeah. I thought that might be the case...

- French: Trop difficile ? Ils sont un peu coincés oui. J'ai pensé que c'était peut-être le cas...

00:05:55 Gill

- English: But I tend to...

- French: Mais j'ai tendance à...

00:05:56 Annie

- English: In the ideal world.

- French: Dans le monde idéal.

00:06:05 Gill

- English: It's almost like saying my hand has a double, you know, it's definitely my right arm, but also wears rings.

- French: C'est presque comme dire que ma main a un double, vous savez, c'est définitivement mon bras droit, mais elle porte aussi des anneaux.

00:06:17 **Annie**

- English: With the rings on, yeah. I think getting the rings on and off would be difficult for you, even if it wasn't stuck.

- French: Avec les anneaux, oui. Je pense qu'il serait difficile pour vous de mettre et d'enlever les anneaux, même s'ils n'étaient pas coincés.

00:06:24 **Gill**

- English: Yeah, exactly.

- French: Exactement.

00:06:26 **Annie**

- English: In the research, as I was saying before, most of the research studies were four to six weeks on average in length for about half an hour a day, five days a week for that period of time. Doing the half an hour scattered in between your other therapy is fine, or if it takes a little effort, a lot of effort, to get it set up, then doing all your mirror therapy for your hand at the same time makes sense for you, I think.

- French: Dans la recherche, comme je le disais auparavant, la plupart des études ont duré en moyenne de quatre à six semaines, à raison d'environ une demi-heure par jour, cinq jours par semaine pendant cette période. Faire la demi-heure éparpillée entre vos autres thérapies est bien, ou si cela demande un peu d'effort, beaucoup d'efforts, pour la mettre en place, alors faire toute votre thérapie par le miroir pour votre main en même temps a du sens pour vous, je pense.

00:06:52 **Gill**

- English: I think that's what I'll do.

- French: Je pense que c'est ce que je vais faire.

00:06:54 **Annie**

- English: How long have you been using the mirror?

- French: Depuis combien de temps utilisez-vous le miroir ?

00:06:58 **Gill**

- English: To be honest, about two and a half weeks.
- French: Pour être honnête, environ deux semaines et demie.

00:07:02 **Annie**

- English: Okay, so quite recently.
- French: D'accord, donc assez récemment.

00:07:03 **Gill**

- English: Very recently.
- French: Très récemment.

00:07:06 **Gill**

- English: When I go to therapy, they say, do five minutes and then go on to something else. And that's it. And then I read "stronger after stroke" and he said you have to do it at least for half an hour each day for three months, and that will give you a sign of whether it's going to work or not.
- French: Quand je vais en thérapie, ils me disent, faites cinq minutes et passez ensuite à autre chose. Et c'est tout. Et puis j'ai lu « plus fort après un AVC » et il a dit que vous devez le faire au moins une demi-heure chaque jour pendant trois mois, et cela vous donnera un signe de si cela va fonctionner ou non.

00:07:41 **Annie**

- English: Yeah, okay. That's good, you've got that information to think about, not dabbling, doing a little bit here and there, which is often what I ask therapists is, how recently have you used the mirror? And I often ask stroke survivors too, how recently did you use it? And often it just comes out of the cupboard occasionally.
- French: Ouais, d'accord. C'est bien, vous avez ces informations auxquelles réfléchir, pas en barbotant, en faisant un peu ici et là, ce que je demande souvent aux thérapeutes, à quelle heure avez-vous utilisé le miroir ? Et je demande souvent aux survivants d'un AVC : à quelle date l'avez-vous utilisé ? Et souvent, il sort du placard de temps en temps.

00:07:59 **Annie**

- English: Try to do it every day. I would give it a couple of months, if you've given it four to six weeks, maybe eight weeks, that's what they would have done in the trials for people who got more recovery than people who just did regular therapy.
- French: Essayez de le faire tous les jours. Je lui donnerais quelques mois, si vous lui avez donné quatre à six semaines, peut-être huit semaines, c'est ce qu'ils auraient fait dans les essais pour les

personnes qui se sont mieux rétablies que les personnes qui ont simplement suivi une thérapie régulière.