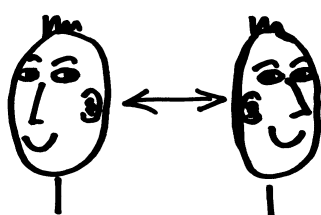
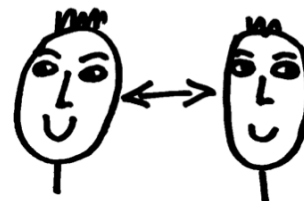


Egentrening ved skader i balansesystemet

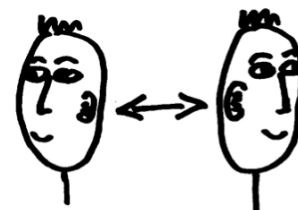
Skader i balansesystemet kan føre til svimmelhet. Følgende program er laget spesielt med hensyn på å trene opp balansefunksjonen etter en slik skade. Øvelsene vil gjøre at du føler deg mer svimmel til å begynne med, men de vil føre til at du blir mindre svimmel og får bedre balanse etter hvert. Ta en øvelse av gangen, og gå videre til neste trinn først når du føler at du behersker øvelsen godt.

1. Sitt i en behagelig stol. Finn to punkter på veggen foran deg. Hold hodet i ro og flytt blikket frem og tilbake mellom de to punktene. Gjenta 15-20 ganger. Husk kun å bevege øynene.



2. Sitt i en behagelig stol. Fest blikket på et punkt rett foran deg. Beveg hodet fra side til side mens du holder blikket festet på punktet. Øk hastigheten på hodebevegelsen gradvis. Gjenta 15-20 ganger.

3. Sitt i en behagelig stol. Snu hodet mot høyre og fest blikket på et punkt. Snu hodet mot venstre og fest blikket på et annet punkt. Se rett frem igjen i 5 sekunder. Gjenta 15-20 ganger.



4. Stå oppreist med bena litt fra hverandre og med lik vektfordeling på begge føtter. Fest blikket på et punkt foran deg. Len deg langsomt vekselvis forover og bakover. Bruk kun små bevegelser i anklene. Ikke bøy i hoftene. Det kan være lurt å stå med ryggen 20 cm fra en vegg i tilfelle du skulle miste balansen og falle bakover. Gjenta 15-20 ganger.

5. Stå oppreist. Hold en ball med begge hender og strake armer. Hold blikket festet på ballen mens du flytter den i store sirkler. Følg ballen både med hodet og øynene. Lag store sirkler ved å løfte ballen høyt over hodet og ned mot gulvet ved å bøye i knærne. Tren på jevne og fine bevegelser. Gjenta 15-20 ganger.

6. Gå utendørs. Finn et sted der det ikke er trafikk, og der du kan gå et stykke rett frem uten å støte på noen hindringer. Tren på å gå samtidig som du ser rett fremfor deg. Tren også på å gå rett frem mens du holder hodet (og blikket) mot høyre og venstre.

