

## Udgangsstillinger

### 1. Liggende stilling

Øvelserne udføres liggende på ryggen eventuelt med løftet hovedgærde eller godt støttet af puder i nakke/ ryg.

### 2. Siddende stilling

Øvelserne udføres siddende på en stol (med eller uden ryg- og armlæn) eller siddende på sengekanten.

### 3. Stående stilling

Øvelserne udføres stående med en stol bagved eller med støtte (f.eks. til bord eller sengegavl) som sikkerhed i tilfælde af balanceproblemer.

## Øvelser

### 1. Øjenbevægelser

Øvelse:

Find 2 - 4 punkter foran dig. Hold hovedet i ro og flyt blikket fra punkt til punkt.

Udfør øvelsen i 15 sekunder + lille pause. Gentag 3 - 5 gange.

### 2. Hovedbevægelser med fikspunkt

Øvelse:

Bevæg hovedet fra side til side i hurtigt tempo med øjnene fikseret på ét punkt (hovedet drejes to gange fra side til side pr. sek.).

Gentag øvelsen hvor du bevæger hovedet op og ned.

Udfør hver øvelse i 15 sekunder + lille pause. Gentag 3 - 5 gange.

### 3. Samsyn af øjnene

Øvelse:

Hold en genstand ca. 15-20 cm. fra ansigtet med den ene hånd.

Hold en anden genstand i strakt arm med den anden hånd.

Kig skiftevis på den der er tættest på og længst væk – 3 x på hver.

Skift arm og gentag 3 x på hver.

Obs. Hold blikket ca. 3 sek. inden du flytter det.

version 2, 10/13

Patientinformation

# Svimmelhedsøvelser

Niveau 1



## Om Svimmelhed

Vi holder balancen ved hjælp af tre forskellige sanser:

- Synet
- Stillingssansen i kroppen
- Balanceorganet i det indre øre

Informationer fra de tre forskellige sanser kombineres i hjernen for at give et stabilt billede af omverdenen og kontrollerer øjen-, hoved og kropsbevægelser.

Hjernens fortolkning er nødvendig for, at oplevelsen af at være i ro kan forekomme.

Hvis en eller flere af sanserne udsender ændret eller mangelfuld information, kan du føle dig svimmel, ør eller usikker på benene.

Der kan opstå andre symptomer i forbindelse med svimmelheden såsom kvalme, træthed og koncentrationsbesvær. Trods det ubehag du kan opleve er det ikke desto mindre vigtigt, at du kommer i gang og får bevæget dig.

## Behandling af svimmelhed

Udover ubehaget ved at være svimmel medfører det også en øget risiko for at falde. Det er derfor vigtigt at fremskynde bedringen.

Uanset hvad årsagen til svimmelheden er, kan genoptræning af balancen

i langt de fleste tilfælde føre til hurtig bedring.

Øvelserne i denne pjece har til formål at mindske din svimmelhed.

De er baseret på normale bevægelser af hovedet, som man laver i dagligdagen.

Øvelserne kan føles ubehagelige, men de er helt ufarlige med mindre, du har fået at vide, at du skal undgå netop disse bevægelser.

Øvelserne er designet til at gøre dig svimmel.

Det er vigtigt at pointere at:

**Det at blive svimmel under træningen er en nødvendighed for at få det bedre.**

Eksempel:

Forestil dig en sømand, der skal vænne sig til livet på havet.

I begyndelsen vil han bevæge sig usikkert omkring og føle sig søsyg.

Først senere vil hjernen kunne tolke signalerne rigtigt, og der vil ikke længere opstå søsyge.

## Øvelsernes intensitet

Sammenlign øvelsernes intensitet med et lyssignal.

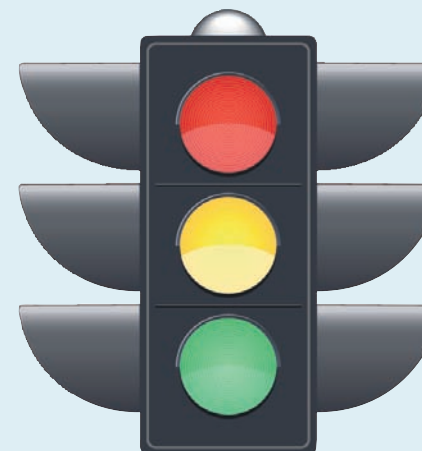
Når farven er grøn, er der ingen eller meget få symptomer. Det er behageligt, men vil ikke hjælpe dig på længere sigt.

Når farven bliver gul, vil svimmelhedssymptomerne tage til i intensitet, men du vil ikke føle dig så svimmel, at du bliver dårlig.

Når farven bliver rød, er intensiteten af symptomerne så voldsomme, at du ikke længere kan styre dem. Du kan risikere at føle dig forkvalmet og få trang til at kaste op.

Hvis du når så langt, har du presset dig selv for meget.

**Du skal altså træne i det gule felt.**



Du skal derfor jævnlige gøre øvelserne sværere ved at øge hastigheden eller fortsætte til næste niveau i samarbejde med din fysioterapeut. Der findes endnu en pjece, hvor sværhedsgraden er højere.

For at opnå bedst mulige resultat, skal øvelserne gentages 3 - 5 gange dagligt.

## Træningseffekt

Træningseffekten er afhængig af valgte udgangsstilling og øvelse samt den hastighed, som øvelsen udføres i.

Husk at træningen skal foregå i det gule felt.