

Øvelser

1. Rejse/ sætte sig

Øvelse: Rejs dig fra siddende til stående med åbne øjne.

Gentag øvelsen med lukkede øjne og evt. et bord eller lignende foran dig.

Udfør denne øvelse 10 gange

2. Rejse/ sætte sig med drejning

Øvelse: Rejs dig fra siddende til stående, og drej en omgang. Sæt dig derefter ned igen.

Udfør denne øvelse 10 gange

3. Stående balance

Udgangstilling: Stående i sikre omgivelser, f.eks. i et hjørne med en stol foran.

Øvelse:

- Stå på en skumpude eller en sofa pude. Forsøg at holde balancen.
- Stå på en skumpude eller en sofa pude med et glas vand i hånden. Forsøg at holde balancen.

Gentag øvelserne med lukkede øjne.

Gående øvelser

1. Øjenbevægelser

Øvelse: Find 2 punkter ca. 5 - 10 meter foran dig.

Hold hovedet i ro og flyt blikket fra punkt til punkt mens du går imod dem.

Du må gerne bruge gangredskab.

Udfør øvelsen 3 - 5 gange med en lille pause imellem.

2. Hovedbevægelser med fikspunkt

Øvelse: Fiksér på et punkt ca. 5 - 10 meter foran dig.

Gå hen imod punktet mens du bevæger hovedet fra side til side.

Gentag øvelsen hvor du bevæger hovedet op og ned.

Udfør øvelsen 3 - 5 gange med en lille pause imellem.

3. Hovedbevægelser uden fikspunkt

Øvelse: Drej skiftevis hovedet til højre og venstre side mens du går.

Kig i samme retning som dit ansigt vender.

Gentag øvelsen hvor du bevæger hovedet op og ned, mens du går.

Kig i samme retning som dit ansigt vender.

Udfør øvelsen i 1 minut. Hold en lille pause. Gentag 3 gange.

version 1, 06/12

Patientinformation

Svimmelhedsøvelser

Niveau 2



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 svimmelhe-

den er, kan genoptræning af balancen i langt de fleste tilfælde føre til hurtig bedring.

Øvelserne i denne pjeces 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.

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

