

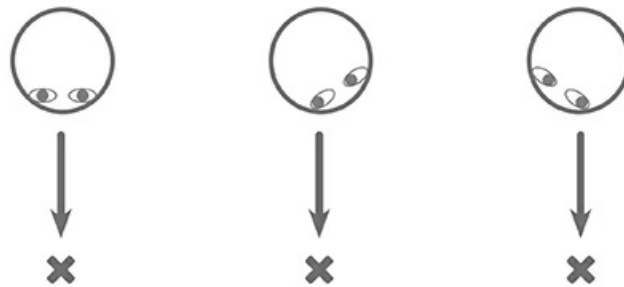
Træningsøvelser for virus på balancenerven, knude på hørenerven, infektion i balanceorganet og Meniéres sygdom

Fakta

- Balanceøvelser bidrager til træning eller genoptræning af balancesansen
- De kan udføres hjemme
- Man skal ikke lade sig afskrække af, at svimmelheden opleves værre, lige når man starter
- Jo hyppigere øvelserne udføres, jo bedre og derfor hurtigere bedring – men skal også tilpasses din formåen!

Trin 1

- Sid i en komfortabel position. Fokuser på et punkt i øjenhøjde med hovedet let foroverbøjet (ca. 20-30 grader).
- Fortsat med at fokusere på punktet, mens du bevæger hovedet fra side til side. Husk at fokusere på punktet med øjnene, mens du bevæger hovedet i en hurtig bevægelse, hold positionen i 2 sekunder - skift mellem hver side i tilfældigt mønster!



Trin 2

- Sid i en komfortabel position. Fokuser på et punkt i øjenhøjde med hovedet let foroverbøjet (ca. 20-30 grader)
- Fæst blikket på et punkt, som befinder sig på cirka 2 meters afstand
- Drej hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket
- Øvelsen udføres i cirka 15 sekunder
- Derefter udføres samme øvelse, men denne gang drejer du hovedet bagover og forover i 15 sekunder uden at slippe punktet med blikket

Trin 3

- Sid i en komfortabel position. Fokuser på et punkt i øjenhøjde med hovedet let foroverbøjet (ca. 20-30 grader)
- Hovedet skal bevæges til højre og venstre side, men i tilfældig rækkefølge. Bevæg hovedet til hver side ca. 10-20 gange. Bevægelserne skal være med forskellig hastighed. Hold hovedet i yderpositionen i et par sekunder, før du vender tilbage til startposition. Husk at fokusere på punktet

med øjnene, mens du bevæger hovedet!

Trin 4

- Rejs dig og berør en fast genstand (for eksempel en stol) med én finger
- Fæst blikket på et punkt, som befinder sig på cirka 2 meters afstand
- Drej hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket
- Øvelsen udføres i cirka 15 sekunder
- Derefter udføres samme øvelse, men denne gang drejer du hovedet bagover og forover i 15 sekunder uden at slippe punktet med blikket
- Hvis øvelsen ikke fører til fald eller stor ubalance, kan du slippe genstanden med fingeren og gentage hovedbevægelserne som ovenfor

Trin 5

- Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde og gå derefter frem mod punktet, mens du drejer hovedet fra side til side. Gentag denne øvelse 15 gange

Trin 6

- Sid eller stå behageligt.
- Find 5 punkter (genstande) i rummet, en i midten, til højre, til venstre, i loftet og i gulvet.
- Bevæg hovedet for at se på de forskellige genstande, du har valgt. Først i ordnet rækkefølge, derefter i vilkårlig rækkefølge.
- Gentag, hvor du får en hjælper til at sige, hvilken genstand du skal se på.
- Udfør øvelserne gentagne gange (ca. 20 gange), 3 gange dagligt.



Trin 7

- Sid eller stå behageligt
- Hold kroppen stille. Fokuser på et punkt ca. en meter foran dig. Drej hovedet hurtigt (max. 45 grader) mod højre og hold hele tiden fokus på punktet foran dig – vent i 3 sekunder. Drej hovedet tilbage i udgangspositionen. Vent i 3 sekunder. Drej hovedet hurtigt (max. 45 grader) mod venstre og hold hele tiden fokus mod punktet foran dig – venstre i 3 sekunder. Drej hovedet tilbage i udgangsposition.
- Gentag, men denne gang med hovedet drejet 45 grader mod højre. Fokuser på punktet foran dig. Prøv herefter at bevæge hovedet op og ned.
- Udfør øvelserne gentagne gange (ca. 20 gange), 3 gange dagligt.



Trin 8

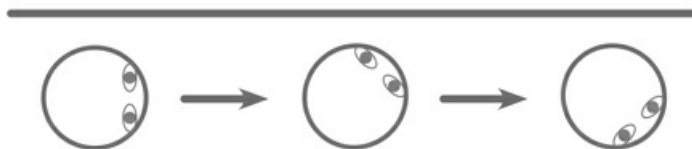
- Stå behageligt, luk øjnene i 1 minut og find balancen, mens du berører en fast genstand - eksempelvis en stol
- Slip genstanden og prøv at finde balancen, luk øjnene i 1 minut

Trin 9

- Stil dig med åbne øjne på en blød overflade, for eksempel en pude. Fæst blikket på et punkt
- Berør en fast genstand (for eksempel en stol) med en finger, find balancen og blive stående i cirka 1 minut
- Hold blikket fæstet som tidligere og gentag øvelsen uden at støtte

Trin 10

- Start med at gå ved siden af en væg. Drej hovedet forsigtigt fra side til side, mens du fortsætter med at gå lige ud.
- Øg gradvist hastigheden hvormed du bevæger hovedet.
- Gentag ca. 20 gange, 3 gange dagligt.



Trin 11

- Stå med benene let spredte (ca. en håndsbredde fra hinanden). Fordel vægten ligeligt på hver enkelt ben. Lad armene hænge løst ned langs siden. Se lige ud. Bevæg langsomt kroppen fremad-bagud, samt til højre og venstre side. Kør i cirkel. Al bevægelse skal foregå i anklerne – hofterne må ikke bøjes.
- Når du er komfortabel med denne øvelse, kan du udføre øvelsen med lukkede øjne.
- Gentag ca. 20 gange, 3 gange dagligt.



Trin 12

- Tag et glas vand i hånden og mens du koncentrerer dig om at holde på glasset, står du først med åbne øjne, derefter med lukkede
- Begge seancer varer cirka 1 minut

Kilder:

Lars Holm Nielsen, M.Sc.

Morten Friis, Ph.D.