



Hjemmetræningsprogram ved skade på balancesystemet

Obs!

Man skal blive svimmel ved træningen

Træningsprogram, del 1:

- Sid ned og fokuser på en genstand på 1,5 – 2 meters afstand
- Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt)

Hvis del 1 fungerer, gå da videre til – del 2:

- Stå op, støt med en eller to fingre mod noget stabilt
- Fokuser på en genstand på 1,5 – 2 meters afstand
- Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt)

Fortsæt hvis du ikke oplever problemer – del 3:

- Stå op uden støtte
- Fokuser på en genstand på 1,5 – 2 meters afstand
- Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt)

Fortsæt med – del 4:

- Forsøg at gennemføre øvelserne del 1,2 og 3 med lukkede øjne
- Hvis det går godt, så gennemfør øvelserne med åbne/lukkede øjne så ofte som muligt, indtil øvelserne ikke medfører svimmelhed

Fortsæt med – del 5:

- Gå fremad
- Fokuser på en eller anden genstand
- Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt)

Fortsæt med – del 6:

- Stå op med åbne øjne, gerne tæt på en væg eller anden støtte
- Tag en ting op ved siden af venstre fod med højre hånd (læge evt. tingen på en skammel, hvis det er svært at bøje sig)
- Ret dig op til oprejst stilling
- Læg tingen tilbage igen
- Gentag øvelsen med en ting ved højre fod, brug da venstre hånd

