

Patientinformation

Vestibulär träning

Grundprinciperna i vestibulär träning är att utsätta sig för de rörelser och lägen som ger yrsel och ostadighet på ett utmanande men hanterbart och säkert sätt. Genom att träna på det som ger yrsel minskar symtomen snabbare.

Vecka 1:

Sitt på en stol och slappna av i axlar och skuldror;

- Vrid huvudet växelvis åt höger och vänster 1x10
- Nicka med huvudet uppåt och nedåt 1x10
- Böj huvudet i sidled, dvs örat mot axeln åt höger respektive vänster 1x10

Blunda och utför övningarna ytterligare en gång fast med stängda ögon.

Vecka 2:

Fortsätt med övningarna från vecka 1 och lägg till;

- Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan två punkter i sidled
- Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan två punkter uppåt och nedåt 1x10
- Fäst blicken på en punkt framför dig och vrid huvudet från sida till sida 1x10
- Fäst blicken på en punkt framför dig och nicka uppåt och nedåt 1x10
- Sträck din arm rakt fram. Sträck ut ett finger och rör armen åt höger och vänster samtidigt som du följer med i rörelsen med huvudet 1x10
- Sträck din arm rakt ut. Sträck ut ett finger och rör armen uppåt och nedåt samtidigt som du tittar på fingret och följer med i rörelsen med huvudet 1x10.

Vecka 3:

Förutom att göra övningarna från vecka 1 och 2 lägger du till:

- Böj dig rakt ner från stolen och upp igen 1x10
- Böj dig snett ner mot golvet så att höger hand rör vid vänster fot och huvudet vrids åt höger, sätt dig upp igen och vrid dig sedan åt höger och böj dig ner så att vänster hand rör vid höger fot. Upprepa 1x10.

Blunda och upprepa övningarna en gång till fast med stängda ögon.

Lägg dig ner på golvet:

- Ligg på rygg. Rulla ett helt varv, 360° åt höger. Rulla sedan tillbaka 360° åt vänster. Upprepa 1x10.
- Ligg på rygg. Rulla över så att du ligger på höger sida. Skjut dig upp med hjälp av armarna så att du sitter upp på sidan. Lägg dig ner igen. Rulla över

på vänster sida och skjut dig upp med hjälp av armarna så att du sitter upp på vänster sida. Upprepa 1x10.