



## Patientinformation

# Yrsel - Träningsprogram vid nedsatt funktion i balansorgan/balansnerv

## Inledning

För att bibehålla vår balans har vi normalt ett mycket välutvecklat samspel mellan inneröron, balansnerv, syn och känselsinne i muskler och leder. När man förlorat eller fått nedsatt funktion i ett balansorgan/en balansnerv behövs regelbunden träning för att öva upp samspelet igen och för att så snart som möjligt bli av med yrsel och ostadighet.

Regelbunden träning kan kompensera för den förlorade eller nedsatta funktionen. Med tidig träning är möjligheten större att bli av med yrseln och ostadigheten. Genom att träna på de rörelser som ger yrsel lär sig balanssystemet snabbare att kompensera den förlorade funktionen, och symtomen minskar snabbare. I de flesta fall går det sedan utmärkt att klara sig med en fungerande balansnerv.

**Träna på nedanstående övningar tills du kan utföra dem hastigt utan att bli yr.**

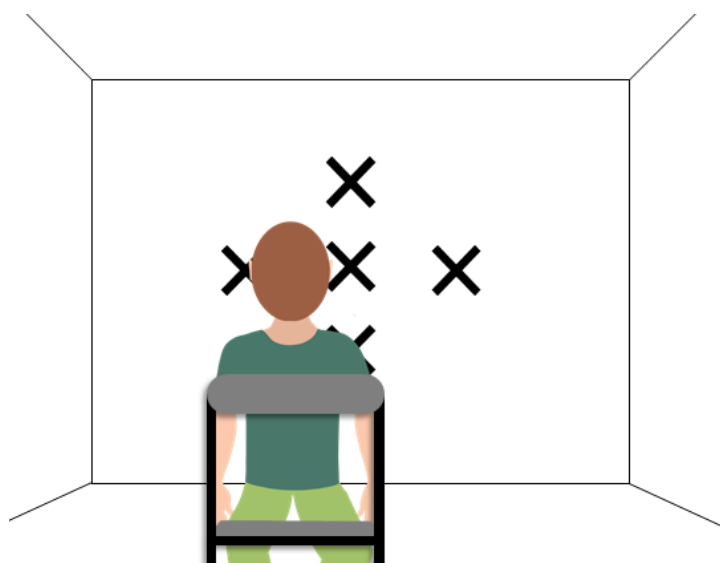
| <b>Vad ska man träna och hur ofta?</b> |                  |                                 |
|--|------------------|---------------------------------|
| När du är sängliggande                 | Övningsdel A     | Liggande varannan timma         |
| När du börjat komma upp i sittande     | Övningsdel A     | Sittande varannan timma         |
| När du börjat kunna stå och gå         | Övningsdel A-B-C | Stående/gående 2 gånger per dag |

| <b>A. Blick- och huvudrörelser</b>  |
|---|
| <i>Träna varannan timme så länge du är sängliggande, därefter 2 gånger per dag</i>  |
| Gör nedanstående tre övningar först långsamt och sedan allt hastigare tills du känner yrsel eller cirka 15 sekunder. Ta en kort paus och upprepa sedan samma övning en gång till.   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Välj ut två punkter en till höger och en till vänster på väggen framför dig (i taket om du ligger ner). Avstånd till punkten ska vara ca 1–3 meter. Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna.</li> </ol> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Gör som ovan men flytta blicken uppåt och nedåt i stället.</li> </ol>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Fäst blicken på en punkt någon meter rakt framför dig. Vrid huvudet från vänster till höger utan att släppa punkten med blicken.</li> </ol>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Fäst blicken på en punkt rakt framför dig som ovan, rör huvudet uppåt och nedåt i stället utan att släppa punkten med blicken.</li> </ol>   |

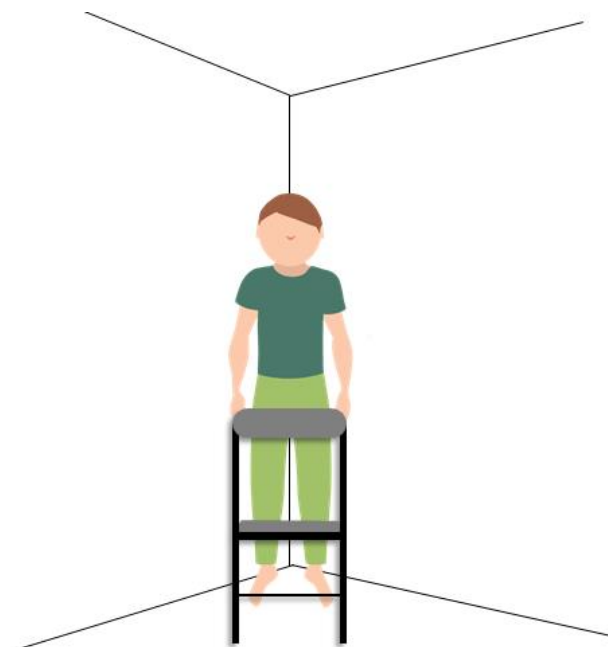
|  |
|--|
| <b>B. Balans i stående</b>   |
| <i>Träna 2 gånger per dag.</i>   |
| Stå i ett hörn med väggen strax bakom dig och en stolsrygg strax framför dig som säkerhet.   |
| <p><b>5.</b> Träna på att stå utan stöd med fötterna ihop och blunda under någon minut. Ta en kort paus och upprepa en gång till.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om du klarar detta utan att svaja mot väggen eller ta tag i stolen, öka svårighetsgraden genom att:</li> </ul> <p><b>6.</b> Stå på en linje med fötterna på rad, häl och tå mot varandra</p> <p><b>7.</b> Stå på ett ben</p> <p><b>8.</b> Stå på mjukt underlag, tex en kudde eller en dyna</p> |
| <b>C. Balans i gående</b>  |
| <i>Träna 2 gånger per dag.</i>   |
| <p><b>9.</b> Gå framåt samtidigt som du flyttar blicken från sida till sida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öka svårighetsgraden genom att vrida hela huvudet.</li> <li>• Öva några minuter. När du kan ökar du på hastigheten på huvudrörelserna.</li> </ul>  |
| <p><b>10.</b> Gå framåt samtidigt som du tittar växelvis upp mot taket och ned i golvet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öva några minuter. När du kan ökar du på hastigheten på huvudrörelserna.</li> </ul>  |
| <p><b>11.</b> Gå på en linje så att du placerar fötterna precis framför varandra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öka svårighetsgraden genom att lägga till huvudrörelser samtidigt som du går.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öka svårighetsgraden genom att variera hastighet, steglängd, stegbredd, lägga till vändningar, gå på och över föremål, gå baklänges och i sidled.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öka svårighetsgraden genom att både punkt och huvud rör på sig samtidigt, i motsatt riktning. Ett exempel är att sträcka ut armen och fixera blicken på tummen. För armen åt höger och vrid huvudet åt vänster utan att släppa tummen med blicken.</li> </ul>   |

Ta också en promenad utomhus varje dag, gå gärna på på ojämnt underlag till exempel i skogen.

**Lycka till med din träning!**



**A. Blick och huvudrörelser**



**B. Balans i stående**

## Kontakta oss

ÖNH-mottagningen

NÄL

461 85 Trollhättan

☎ 010 - 435 37 00