

# Vestibulär träning och rehabilitering, SÄS

## (För träning vid annan yrsel än kristallsjuka)

Träna så ofta du kan. Gärna flera gånger om dagen.

1. **Sitt ner** och fäst blicken på ett föremål 1,5-2 meter bort. Rör huvudet fram och tillbaka, utan att släppa föremålet med blicken. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre... ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
2. **Pröva att hålla huvudet still och titta på ett föremål** en bit åt höger, sedan åt vänster, sedan uppåt och nedåt. Repetera 10 gånger.
3. **Stå upp med stöd** och fäst blicken på ett föremål 1,5-2 meter bort. Rör huvudet fram och tillbaka, utan att släppa föremålet med blicken.
4. **Stå upp utan stöd** och fäst blicken på ett föremål 1,5-2 meter bort. Rör huvudet fram och tillbaka, utan att släppa föremålet med blicken.
5. **Stå upp och blunda** (först med sedan utan stöd). Rör huvudet fram och tillbaka. Håll på i 20 sekunder.
6. **Stå upp och fäst blicken på ett föremål** 1,5-2 meter bort. Rör huvudet upp och ned utan att släppa föremålet med blicken. Håll på i 20 sekunder.
7. **Gå framåt** samtidigt som du fäster blicken på ett föremål. Rör huvudet fram och tillbaka.
8. Ställ dig på en kudde i ett hörn av rummet med en stol framför dig. Stå först en minut med öppna ögon och stå sedan ytterligare en minut med slutna ögon. Har du svårt att klara detta, så lägg ett finger på stolsryggen framför dig.

9. Ställ dig i ett hörn av rummet med en stol framför dig, och håll ett halvfullt glas vatten i ena handen. Koncentrera dig på vattenglasets. Stå först en minut med öppna ögon och stå sedan ytterligare en minut med slutna ögon. Du kan också pröva att stå och titta på TV och eller stå på en soffkudde.
10. Gå ut och gå samtidigt som du vrider huvudet från sida till sida.

## Kontaktuppgifter

Södra Älvsborgs Sjukhus, öron-näs-halsmottagningen

.....

.....

.....

.....

### **1177 – tryggt om din hälsa och vård**

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Södra Älvsborgs Sjukhus

**Innehållsansvar:** Ellen Lindell, (ellwi3), Överläkare

**Granskad av:** Ellen Lindell, (ellwi3), Överläkare

**Godkänd av:** Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

**Dokument-ID:** SAS9642-738863596-495

**Version:** 5.0

**Giltig från:** 2026-02-19

**Giltig till:** 2028-02-18