



Träning vid nedsatt funktion i balansorgan/-nerv

Om sjukdomen

Vårt balanssystem är normalt ett mycket välutvecklat samspel mellan innerörat, balansnerven, synen samt känselsinnet i muskler och leder. Vid förlorad eller nedsatt funktion i balansnerven blir det påfrestningar i detta samspel och hjärnan får svårt att korrekt tolka signalerna, som då uppfattar detta som yrsel.

Behandling

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 de rörelser som ger yrsel lär sig balans-systemet snabbare att kompensera den förlorade funktionen. I de flesta fall går det att klara sig utmärkt med funktionen från en balansnerv efter en tids träning.

Träningsprogram

När du är sängliggande:	Övningsdel A liggande varannan timma.
När du börjat komma upp:	Övningsdel A sittande varannan timma.
När du börjar kunna stå och gå:	Övningsdel A-C stående/gående två gånger per dag.

A. Blick- och huvudrörelser

1. Välj ut två punkter till höger och vänster om dig (alt i taket om du ligger ner). Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna med succesivt ökande hastighet, **tills du blir yr** eller 15 sekunder. Ta en kort paus och upprepa en gång till.
2. Som ovan, men flytta blicken mellan en punkt ovanför och nedanför ögonhöjd.
3. Fäst blicken någon meter rakt ovanför/framför dig. Håll kvar blicken och vrid huvudet från höger till vänster med succesivt ökad hastighet, **tills du blir yr** eller 15 sekunder. Ta en kort paus och upprepa en gång till.
4. Som ovan, men rör huvudet uppåt och nedåt i stället.

B. Balans i stående

Stå i ett hörn med stolsrygg framför dig.

5. Träna på att stå med fötterna tätt ihop, stå i någon minut. Ta en kort paus och upprepa en gång till.

Om du klarar detta utan att svaja eller ta tag i stolen, gör samma övning blundande.

Öka svårighetsgraden genom att:

6. Stå på en linje med häl och tå mot varandra.
7. Stå på ett ben.
8. Stå på mjukt underlag (t.ex. kudde eller dyna)

C. Balans i gående

9. Gå samtidigt som du flyttar blicken från sida till sida. Öka svårighetsgraden genom att vrida hela huvudet.
10. Gå samtidigt som du tittar uppåt och nedåt.
11. Gå på en linje, placera häl och tå mot varandra. Öka svårighetsgraden genom att lägga till huvudrörelser.

Ta också en promenad utomhus varje dag – gärna på ojämnt underlag t.ex. i skogen.

Lycka till!

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033–616 12 79

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

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neurologi rehabilitering och nära vård

Innehållsansvar: Emma Rystedt, (emmry9), Fysioterapeut

Granskad av: Emma Rystedt, (emmry9), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9665-921656513-10

Version: 3.0

Giltig från: 2025-03-24

Giltig till: 2027-03-24