

Träning vid yrsel och balansnedsättning

För att bibehålla vår balans har vi normalt ett mycket välutvecklat samspel mellan balansorganen/balansnerverna, synen samt känselsinnet i muskler och leder.

Ibland kan detta samspel komma i otakt som kan ge symtom som yrsel, ostadighetskänsla och gungningskänsla etc.

Då är det viktigt med regelbunden träning för att så snart som möjligt kunna minska yrsel och ostadigheten.

Genom att träna på de rörelser som ger yrsel lär sig balanssystemet snabbare att fungera tillfredsställande.

Balans och gångträning görs 2 ggr per dag medan blick och huvudrörelser görs en kort stund flera gånger per dag.

När du tränar, försök slappna av i nacke/skuldror och armar så mycket som det går.

1. Blick och huvudrörelser

- Välj ut två punkter till höger och vänster på väggen framför dig (alternativt i taket om du ligger).

Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna.

Öka hastigheten tills du känner yrsel (om du ej kan provocera yrsel så gör övningen i minst 15 sekunder).

Ta en kort paus och upprepa en gång till

- Som ovan, men flytta blicken mellan en punkt ovanför och en punkt nedanför ögonen
- Fäst blicken på en punkt 1-2 meter rakt framför dig.

Vänd huvudet från höger till vänster utan att släppa punkten med blicken. (ca 15 sekunder). Öka hastigheten successivt.

Ta en kort paus och upprepa en gång till

- Som ovan men böj huvudet uppåt/nedåt istället

2. Ståbalans

Stå med ett hörn strax bakom dig och en stolsrygg framför dig.

- Träna att stå med fötterna ihop. När det går bättre, gör samma sak blundande. Upprepas 2 ggr.
- Om du klarar detta utan att svaja mot väggen eller ta tag i stolsryggen så träna samma övning i stående på en tjock kudde eller dyna, först seende, sedan blundande. Stå i under en minut
- Stå på dyna och vrid samtidigt på huvudet upprepade gånger åt höger och vänster.
- Stå med ena foten framför den andra, se om du kan stå i 30 sek. När det går bättre, gör samma sak blundande.
- Stående på ett ben och se om du kan stå i 30 sekunder

3. Gåbalans

- Träna att gå framåt samtidigt som du rör på huvudet för att titta växelvis åt höger och vänster i ett par minuter
- Träna på att gå framåt samtidigt som du rör huvudet för att titta växelvis upp mot taket och ner mot golvet ett par minuter
- Träna på att gå på en linje så att du placerar fötterna precis framför varandra

När du klarar dessa gångövningar utan större svårigheter så försök att gå som på en linje samtidigt som du gör huvudrörelserna.

- Träna att gå baklänges
- Träna på att göra snabba vändningar. Tänk på att huvudet skall leda rörelsen

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

Lycka till!

Kontakt

.....

Fysioterapeut