

Balansøvelser for pasienter med svimmelhet

Bli deg bevisst hvordan kjevepartiet ditt er. Går du og biter tennene sammen? Presser du tunga opp i ganen/ frem i tennene? Lar du leppene være klistret sammen? Under øvelsene er det bra hvis du klarer følgende:

La tunga hvile i gulvet av underkjeven din og leppene ha en liten spalteåpning, slik at pusten din kan flyte fritt. Kjenn at du er avslappet i skuldre og nakke.

1. Gå på tur utendørs i minst 30 minutter daglig.

Se både til høyre og venstre mens du går. Vær bevisst på at du kun dreier hodet, og ikke «tar med hele kroppen». Tips: Vær nysgjerrig på hva som finnes rundt deg der du går på tur.

2. Gå på tur i ulendt terreng.

3. Balansetrening og kroppsbevissthet:

Stå med hoftebreddes avstand (for å være trygg; stå i et hjørne med en stødig stol foran deg). Fordel tyngden jevnt på begge føtter og kjenn etter om du har like mye vekt på hæl og tåballer. Ha fokus på tyngdeplasseringen under føttene dine mens du varierer med åpne og lukkede øyne. Varighet: 2–3 min 3 ganger daglig.

Progresjon/variasjon:

- Stå med føttene nærmere hverandre – helt til du står med samlede føtter
- Stå på ett ben med en finger plassert på stolryggen fremfor deg
- Stå på ett ben uten støtte
- Utfall fremover
- Utfall sideveis
- Knebøy på en fot
- Tåhev
- Hodebevegelser

Også progresjonene kan etter hvert gjøres med lukkede øyne.

4. Beveg løst og ledig på nakken flere ganger daglig:

- Opp og ned
- Side til side
- Øre ned mot skulder
- Rull på skuldrene fremover og bakover

5. Ligge flatt uten pute (eller med en liten pute under hodet):

- På rygg
- Begge sideleier
- Mageleie

Variasjon av hvile- og soveposisjoner er viktig for å unngå spenninger i nakke, skuldre og rygg. Hvis denne øvelsen er vanskelig å gjennomføre kan du starte med noe hevet rygg (stor pute / flere puter). Over tid er målet å venne seg til å kunne ligge flatt.

Øvelsene er levert av Balanselaboratoriet. Les mer om svimmelhet på www.balanselaboratoriet.no.



Balanseuka

Balance Awareness Week
16.–22. september 2018



HELSE BERGEN

Haukeland universitetssjukehus



Landsforeningen for
vestibulære sykdommer
vestibular.no