

Virus på balancenerven

Hjemme øvelser

OBS ! Der kommer ofte svimmelhed under træningen.

Kom igang med øvelserne:

1. Sæt dig ned og fikser blikket på et punkt som befinder sig på 1,5- 2 meters afstand.
2. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side – uden at slippe punktet med blikket.
3. Øvelsen skal udføres i 15 sekunder.

Man kan lettere holde takten og tiden, hvis man samtidigt tæller: Ettusind og et, ettusind og to,- osv. til ettusind og femten.

Når det fungerer uden problemer:

1. Stil dig op og berør en fast genstand, fx et bord, ganske let med en finger.
2. Drej herefter hovedet hurtigt fra side til side – uden at slippe punktet med øjnene.
3. Øvelsen skal udføres i 15 sekunder

Når også det går godt:

1. Stå op uden støtte denne gang.

2. Fikser på en genstand på 1,5- 2 meters afstand.

3. Drej hovedet hurtigt fra side til side.

4. Øvelsen skal udføres i 15 sek.

Forsøg nu det samme igen med LUKKEDE ØJNE.

Du forestiller dig at se på det samme punkt som tidligere.

Lav også øvelsen hvor du bevæger hovedet: op – ned istedet for: fra side til side.

Gentag øvelsen flere gange indtil øvelsen ikke medfører svimmelhed.

Herefter:

1. Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde.

2. Gå fremad mod punktet, mens du drejer hovedet fra side til side.

3. Øvelsen skal udføres i 15 sek.

Til sidst:

1. Stil dig på en sofapude eller lignende i et hjørne og sæt en stol foran dig, med stoleryggen vendt mod dig.

2 Forsøg derefter at balancere på puden i ca. et minut.

3. Først med åbne øjne og derefter med lukkede øjne.

4. Hvis dette er for vanskeligt, kan man støtte sig til stoleryggen med en enkelt finger.

Til allersidst:

1. Stil dig på en sofapude eller lignende i et hjørne med et halvfyldt glas vand i hånden.

2. Sæt en stol foran dig med stoleryggen vendt mod dig.

3. Koncentrer dig derefter om glasset med vand.

4. Stå med åbne øjne i ca. et minut, og gentag derefter øvelsen med lukkede øjne.

5. Eventuelt kan du støtte dig til stoleryggen med en finger.

HUSK at det er godt at bevæge sig og gå ture.

Ind i mellem kan du “ kigge på butikks vinduer“ – det vil sige dreje hovedet fra side til side .

Er dette for vanskeligt kan man i starten støtte sig til en cykel