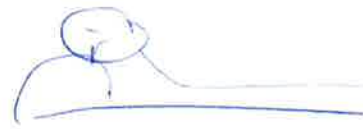


BBQ ve



① Ve side



30° opp med hodet

② Bygg

③ Hø side

④ Glage — pannen ned i madrasen.

⑤ Ve side

2 min / stilling.

ikke lett på hodet når

du snur deg.

Svimmelhet treningsprogram (1)

Disse øvelsene vil øke koordinasjon og kontroll over balansesystemet ditt, og hjelpe deg å redusere svimmelheten.

Hver øvelse bør utføres fire ganger daglig à 30 sekunder pr øvelse.

Prøv å gjøre øvelsene stående.

Bruk et visitkort eller lignende, med tydelige bokstaver.

Hold øynene fokusert på et ord.

Ta hensyn til øynene dine, og ikke ta kortet for langt ut mot sidene.

1. Hold kortet på en armlengdes avstand, beveg kortet fra side til side, og opp og ned. Følg kortet med både hode og øyne.
2. Hold kortet på en armlengdes avstand, beveg kortet fra side til side, og opp og ned. Følg kortet bare med øynene. Hold hodet i ro.
3. Hold kortet stille på en armlengdes avstand (eller fest kortet til veggen). Hold øynene fokusert på kortet. Beveg hodet langsomt fra side til side, og opp og ned.
4. Stå i hjørne eller foran en vegg for trygghet. Lukk øynene og prøv å hold balansen uten støtte fra veggen. Stå med bena så samlet som du kan.

Hvis noen av disse øvelsene gjør deg uvel, kvalm, eller svimmel... stopp... La det roe seg ned,.... Så kan du fortsette, så det blir 30 sekunder til sammen.

5. Gå tur hver dag. Minst 20 minutter. Mens du går, prøv å se deg rundt, og ikke bare fest blikket på ett punkt.

Det er ikke uvanlig at disse øvelsene vil gjøre deg litt verre de første gangene. Ikke få panikk! Hold deg til programmet, og du vil etter hvert bli vant til øvelsene. Gjør øvelsene langsomt til å begynne med, og forsøk å ha kontroll over symptomene.

Hvis du blir bekymret, kan du godt ringe din terapeut for å diskutere øvelsene.

Husk at det er en god idé å ta en regelmessig kontroll hos din optiker.