

Sådan udfører du vestibulær træning

Når du er svimmel og/eller har balanceproblemer som følge af sygdom i balanceorganet i det indre øre, kan du med fordel afprøve vestibulær træning.

Vestibulær træning omfatter en række aktive øvelser, der har til formål at:

- reducere svimmelhed og følelse af ubalance
- forbedre evnen til at stabilisere synet under bevægelse
- fremme det naturlige bevægemønster
- bedre den generelle fysiske kapacitet, herunder også balancen
- forebygge fald.

Vi tilrettelægger dit individuelle træningsprogram på baggrund af dine symptomer og de kliniske undersøgelser.

Der findes forskellige træningsprincipper, og som regel vælger vi en kombination af disse til dit program:

- tilpasning (adaptation)
- tilvænning (habituering)
- erstatning (substitution).

DIT ANSVAR FOR DIN GENOPTRÆNING

For at opnå den bedst mulige effekt af dit genoptræningsforløb er det afgørende, at du dagligt tager ansvar for at udføre dine øvelser.

Alle øvelser tilrettelægges af fysioterapeuten, som også sikrer, at du udfører øvelserne med god kvalitet og med passende sværhedsgrad.

Svimmelhed

Det er normalt, at du i forbindelse med opstart af vestibulær rehabilitering kan opleve en lille forværring af din svimmelhed. Øvelserne kan også medføre kortvarigt øget svimmelhed under selve udførelsen, men symptomerne bør fortage sig igen efter cirka 15

minutter, så du vender tilbage til samme svimmelhedsniveau, som inden du startede øvelsen.

Balance

Da øvelserne kan medføre øget faldrisiko, anbefaler vi kun at udføre øvelserne, hvis det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt. For at nedsætte risikoen for at falde, kan du eventuelt stille dig i et hjørne af rummet eller stå med en stol foran dig til støtte. Træn desuden gerne med bare fødder.

Gør din genoptræning til en del af din dagligdag

Vi anbefaler, at du dagligt holder dig fysisk aktiv, fx med gåture. Gåturene kan foregå i omgivelser med forskellige typer underlag, fx på græs, i sand, i bakketerræn og så videre.

Dagligdags-aktiviteter kan også være en del af genoptræningen. Hvis du bliver svimmel ved at udføre de bevægelser, som en aktivitet kræver – fx ved at tømme opvaskemaskine eller støvsuge – kan det være en fordel at udføre netop den bevægelse flere gange om dagen.

Husk at indlægge små pauser og hvil i løbet af dagen. Udover at være svimmel, kan du nemlig også være mere træt end normalt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Stop træningen ved kvalme, opkastning, hovedpine eller smerter

Oplever du, at svimmelheden gradvist øges over flere dage, pludselig forværres, eller at du kvalme, opkastning, hovedpine eller smerter ved genoptræningen, skal du stoppe træningen og kontakte din fysioterapeut eller læge.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Center for Svimmelhed og Balance
Tlf. 97 66 27 70

ØVELSESPROGRAM



ØVELSE 1

Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-1>

Trin 1 - grundøvelse

- Sid på en stol eller stå i cirka en armlængdes afstand til væggen foran dig.
- Se på et fast punkt i øjenhøjde.
- Fasthold derefter blikket på punktet, mens du drejer hovedet fra side til side.
- Idet du udfører grundøvelse, er det vigtigt, at du gradvist gennem dit genoptræningsforløb øger hastigheden af hovedbevægelsen.

Trin 2

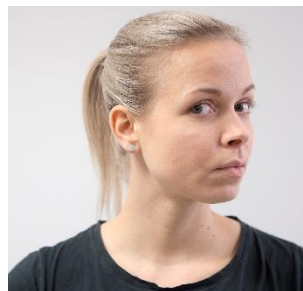
- Som tillæg til trin 1 kan du udfordre din balance ved at skifte udgangsstilling, så du står med fødderne helt samlet eller står på en skumpude.

Trin 3

- Du kan også stå med 3-5 meters afstand til væggen.
- Gå i normalt tempo hen mod punktet på væggen foran dig.
- Drej hovedet fra side til side, mens du fastholder blikket på punktet.



Fasthold blikket på punktet.



Drej hovedet fra side til side.



Fasthold blikket på punktet.

Nik med hovedet.

ØVELSE 2

Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-2>

Trin 1 - grundøvelse

- Sid på en stol eller stå i cirka en armlængdes afstand til væggen foran dig.
- Se på et fast punkt i øjenhøjde.
- Fasthold derefter blikket på punktet, mens du laver en nikkebevægelse med hovedet.
- Idet du udfører grundøvelse, er det vigtigt, at du gradvist gennem dit genoptræningsforløb øger hastigheden af hovedbevægelsen.

Trin 2

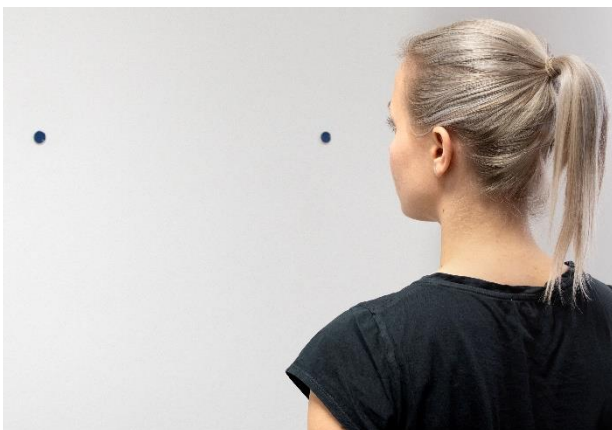
- Som tillæg til trin 1 kan du udfordre din balance ved at skifte udgangsstilling, så du står med fødderne helt samlet eller står på en skumpude.

Trin 3

- Du kan også stå med 3-5 meters afstand til væggen.
- Gå i normalt tempo hen mod punktet på væggen foran dig.
- Lav nikkebevægelser med hovedet, mens du fastholder blikket på punktet.

ØVELSE 3

Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-3>



- Placér to faste punkter foran dig i øjenhøjde.
- Kig op på punktet til højre, og drej hovedet i samme retning.
- Flyt først blikket over på punktet til venstre, og drej derefter langsomt hovedet i samme retning, mens blikket forbliver på punktet.



Gå fremad



...mens du drejer hovedet fra side til side



ØVELSE 4

Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-4>

Trin 1

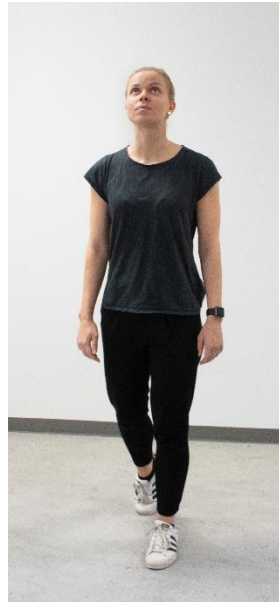
- Stå med ryggen til væggen.
- Gå fremad i normalt tempo, og drej hovedet fra side til side, mens du forsøger at gå ligeud.

Trin 2

- Stå med ryggen til væggen.
- Gå fremad i normalt tempo, mens du skiftevis kigger over din højre og din venstre skulder. Find eventuelt et punkt bag dig som du kigger efter.



Gå fremad



...mens du laver
nikkebevægelse med hovedet.

Trin 3

- Gå fremad i normalt tempo, mens du laver en nikkebevægelse med hovedet.



ØVELSE 5

Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-5>

Trin 1

Forsøg at bibeholde balancen ved følgende øvelser:

- Stå med afstand mellem fødderne og luk øjnene.
- Stå med fødderne helt samlet og luk øjnene.
- Stå på en skumpude og luk øjnene.



Luk øjnene



Drej eller nik med hovedet.



Trin 2

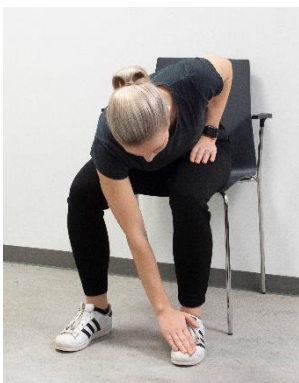
- Stå med lukkede øjne, og drej samtidig hovedet fra side til side eller i en nikkebevægelse.

Trin 3

- Stå med lukkede øjne, og gå 2 skridt frem og 2 skridt tilbage.

Trin 4

- Gå på stedet med lukkede øjne.



Før hånden ned til modsatte fod.



Ret dig op og se lige frem.

ØVELSE 6

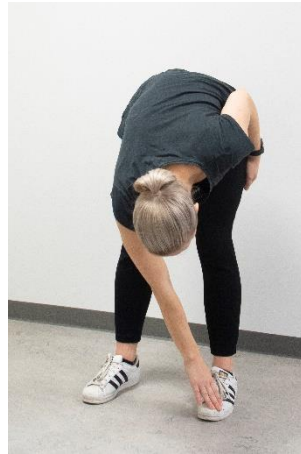
Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-6>

Trin 1

- Sid på en stol.
- Bøj dig fremover og kig på din hånd, mens du fører den ned til modsatte fod.
- Ret dig derefter op og se lige frem.
- Gentag til modsatte side.



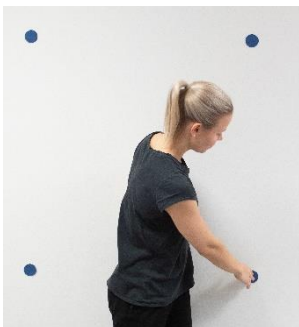
Stræk armen op og fasthold blikket på hånden.



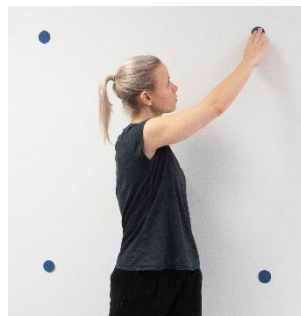
Før armen ned til modsatte fod.

Trin 2

- Stå oprejst
- Se på din højre hånd, mens du strækker armen skråt op mod loftet.
- Fasthold blikket på hånden og bøj derefter overkroppen forover med armen strakt, og før hånden ned til modsatte fod.



Stå med ryggen mod væggen og drej overkroppen



Sæt hånden på punkterne på væggen. Husk at blikket skal følge hånden.

ØVELSE 7

Se øvelsen her: <https://video.rn.dk/ovelse-7>

- Sæt nogle punkter op på væggen bag dig i forskellige højder, eller lav øvelsen med fiktive punkter.
- Stå med ryggen mod væggen.
- Se på din højre hånd, mens du drejer overkroppen mod venstre og sætter hånden på et af punkterne på væggen.
- Skift nu hånd, og lav øvelsen til den modsatte side, og husk at variere mellem punkterne.



ØVELSE 8

Se øvelsen her: <https://video.rm.dk/ovelse-8>

- Rejs dig fra en stol og drej hele vejen rundt om dig selv og sæt dig igen.
- Du kan også afprøve øvelsen med lukkede øjne, hvis du føler, at det er sikkert for dig.