

TRÄNINGSPROGRAM VID NEDSATT FUNKTION PÅ BALANSNERVEN

För att bibehålla vår balans har vi normalt ett mycket välutvecklat samspel mellan balansnerverna, synen samt känselsinnet i muskler och leder. När man förlorat eller fått nedsatt funktion i en balansnerv påverkas detta samspel. Det är då viktigt med regelbunden träning, för att så snart som möjligt komma ifrån sin yrsel och ostadighet. Genom att träna på de rörelser som ger yrsel eller ostadighet blir man snabbare besvärsfri.

Träna på nedanstående övningar tills Du kan utföra dem hastigt utan att bli yr.

Blick och huvudrörelser (öva varannan timme när Du är sängliggande eller kan sitta upp och två gånger per dag när Du börjat stå och gå)

Gör nedanstående tre övningar först långsamt och sedan allt hastigare tills Du känner yrsel eller ca 15 sek. Ta en kort paus och upprepa samma övning en gång till.

- Välj ut två punkter en till höger och en till vänster på väggen framför Dig (i taket om Du ligger ner). Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna.
- Gör som ovan men flytta blicken uppåt och nedåt istället.
- Fäst blicken på en punkt rakt framför Dig. Vrid huvudet från vänster till höger utan att släppa punkten med blicken.

Ståbalans (öva två gånger per dag)

- Stå med ett hörn strax bakom Dig och en stolsrygg strax framför Dig som säkerhet. Träna att stå utan stöd med fötterna ihop och blunda under någon minut. Ta en kort paus och upprepa en gång till.
Om detta är enkelt, träna samma övning stående på en tjock kudde eller dyna.

Gåbalans (öva två gånger per dag)

- Träna att gå framåt samtidigt som Du vrider huvudet och tittar växelvis åt höger och vänster. Öva ett par minuter.
- Träna att gå framåt samtidigt som Du tittar växelvis upp mot taket och ner mot golvet. Öva ett par minuter.
- Träna att gå på en linje så att du placerar fötterna precis framför varandra. När Du klarar dessa gångövningar så försök att gå på en linje samtidigt som Du gör huvudrörelserna.

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