

## TRÄNING VID LÄGESYRSEL

Målet med övningarna är att minska balanssystemets känslighet för lägesändringar så att yrselattackerna blir kortare och lindrigare för att till slut försvinna helt. Rörelserna ska göras tillräckligt hastigt för att yrsel ska framkallas och sedan ökar man hastigheten av rörelserna successivt och tränar tills man inte längre blir yr av rörelserna.

Efter ett par veckors flitig träning brukar en tydlig förbättring märkas och efter ytterligare några veckor är man ofta helt bra.

Träna helst utan kudde vid övning 1 och med max en kudde vid övning 2. Om det är svårt kan Du ha lite högre under huvudet i början och sedan plocka bort kuddarna efterhand.

Träna gärna också att ligga på Din ”yrsel-sida” på natten.

### **Gör dessa övningar 2-3 gånger per dag:**

#### **Övning 1**

Sitt på sängkanten. Lagg Dig hastigt ner på den sida där Du brukar bli yr. Ligg kvar ca 30 sekunder tills yrseln gått över. Sätt Dig upp igen och sitt kvar tills eventuell yrsel återigen gått över.

Träna rörelsen tre gånger åt den sida där Du brukar bli yr. Om Du blir yr både när Du lägger Dig åt höger och vänster, tränar Du tre gånger åt varje sida, varannan gång åt höger och varannan åt vänster.

#### **Övning 2**

Ligg på rygg. Träna på att framkalla yrsel tre gånger som i övning 1 men nu genom att hastigt vända hela kroppen från ryggliggande till sidliggande.