

Øre-, næse-, halsklinikken i Frederiksværk
Fredens allé 3
47 72 28 00

nov 2011

Kortfattet træningsprogram ved svimmelhed

1. Sæt Dem ned og fæst blikket på et punkt, som befinder sig på 1,5 - 2 meters afstand. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket. Øvelsen skal udføres i cirka 15 sekunder. Man kan lettere holde takten og tiden, hvis man samtidigt tæller: Ettusinde og et, ettusinde og to,- osv. til ettusinde og femten.
2. Stil Dem op og berør en fast genstand (en stol eller et bord) ganske let med en finger. Gentag derefter, således stående, øvelse 1.(Drej hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket). Øvelsen skal udføres i cirka 15 sekunder.
3. Bliv stående, slip genstanden med fingeren og drej hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket; som i øvelse 1.
4. Bliv stående og luk øjnene. Drej hovedet hurtigt fra side til side; som i øvelse 1. Forsøg at gennemføre øvelsen, idet De forestiller Dem, at se på samme punkt som tidligere.
5. Bliv stående og luk øjnene op. Gentag øvelse 1 idet De denne gang bevæger hovedet op og ned i stedet for fra side til side.
6. Fæst blikket på et punkt I øjenhøjde og gå derefter fremad mod punktet mens De drejer hovedet fra side til side. Fortsæt i ca. 15 sekunder, idet De som tidligere tæller: Ettusinde og et, ettusinde og to,- osv. til ettusinde og femten.

Kortfattet træningsprogram ved svimmelhed (fortsat)

7. Stil Dem på en sofapude eller lignende i et hjørne og sæt en stol foran Dem med stoleryggen vendt mod Dem.
Forsøg derefter at balancere på puden i ca. et minut. Først med åbne øjne og derefter med lukkede øjne.
Hvis dette er for vanskeligt, kan man støtte sig til stoleryggen med en enkelt finger.

8. Stil Dem på en sofapude eller lignende i et hjørne med et halvfyldt glas vand i hånden og sæt en stol foran Dem med stoleryggen vendt mod Dem. Koncentrér Dem derefter om glasset med vand. Stå med åbne øjne i ca. et minut, og gentag derefter øvelsen med lukkede øjne.
Eventuelt kan De støtte Dem til stoleryggen med en finger.

9. Gå tur udendørs i mindst 30 minutter idet De, med jævne mellemrum, "kigger på butiksvinduer"- det vil sige drejer hovedet fra side til side.
Er dette for vanskeligt, kan man til at begynde med, lede en cykel for at få støtte.

HOVEDRYSTEN:

Man kan gøre hovedrystelserne mere effektive ved at begynde langsomt og siden øge hastigheden til omgivelserne bliver slørede. Ved hver øvelse øger man efterhånden takten på hovedrystelserne, til man ikke længere bliver svimmel under øvelsen.