

Øvelser ved godartet svimmelhed

Disse øvelser kan forkorte sygdomsperioden hos patienter, der hos ørelægen har fået konstateret godartet svimmelhed.

Går en tur på ca. ½ time dagligt og oprethold så vidt muligt almindelige daglige gøremål under hele sygdomsforløbet.

Øvelser ved forbigående lidelse i balancenerven.

Øvelserne udføres 2 gange dagligt. Man går videre til øvelse 2, når øvelse 1 ikke længere udløser svimmelhed og så fremdeles.

NB. Det er meningen, at man skal blive svimmel under træningen !

1. SID ned og fæst blikket på et punkt i ca. 2 meters afstand. Drej derefter hovedet fra side til side uden at slippe punktet med blikket. Øvelsen skal udføres ca. 15 sekunder. Man kan lettere holde takten, hvis man samtidig tæller: ettusinde og et, ettusinde og to osv. til ettusinde og femten.
2. STÅ op og berør en fast genstand(stoleryg, bord el.lign.) ganske let med en finger. *Gentag øvelse 1.*
3. STÅ op uden at røre noget. *Gentag øvelse 1.*
4. STÅ op med lukkede øjne. *Gentag øvelse 1., idet punktet nu forestilles.*
5. STÅ op. *Gentag øvelse 1-4, men bevæg 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, idet hovedet drejes fra side til side i samme takt som øvelse 1.
7. STÅ på en sofapude og balancer på denne – hvis det er for svært, kan man som i øvelse 2 berøre en fast genstand ganske let med en finger. Hvis man har placeret sofapuden i et hjørne, risikerer man ikke så let at falde under øvelsen.
8. GENTAG øvelse 7 med lukkede øjne.
9. GENTAG øvelserne 7 og 8 med et glas halvt fyldt med vand i hånden.

Øvelser ved krystaller i balanceorganet ("øresten")

Begynd hver morgen således:

NB. Det er meningen, at man skal blive svimmel under træningen !

1. SID på sengekanten og drej hovedet, så du kigger op mod loftet, når du lægger dig ned på siden.
2. LÆG dig ned på den side, der provokerer svimmelheden
3. Bliv liggende til du ikke er svimmel mere – gerne 5 minutter.