



## Generelle svimmelhedsøvelser

**Kortfattet træningsprogram ved svimmelhed. Ved øresten lav primært Epley's manøvre eller det, du er instrueret i fra klinikken.**

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

1. Sæt dig ned og hold blikket på et punkt foran dig eller på din fremstrakte finger foran dig. Drej hovedet hurtigt fra side til side - uden at slippe punktet med blikket. Bevægelsen laves i ca. 15 sekunder. Hovedbevægelsen kan laves dels i vandret plan, dels op og ned og dels i et skråplan.
2. Stil dig op og berør en fast genstand (en stol eller et bord) ganske let med en finger. Gentag derefter, såedes stående, øvelse 1. (drej hovedet hurtigt fra side til side,- uden at slippe punktet med blikket). Øvelsen skal udføres i ca. 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 du forestiller dig at se på samme punkt som tidligere.
5. Bliv stående og åben øjnene. Gentag øvelse 1, idet du denne gang bevæger hovedet op og ned, i stedet for fra side til side.
6. Hold blikket på et punkt i øjenhøjde og gå derefter fremad mod punktet, mens du drejer hovedet fra side til side. Fortsæt i ca. 15 sekunder
7. Stil dig på en sofapude eller lignende i et hjørne og sæt en stol foran dig, med stoleryggen vendt mod dig. Fortsæt derefter at balancere på puden i ca. 1 minut. Først med øjnene ÅBNE, derefter med LUKKEDE øjne. Hvis dette er for vanskeligt, kan du støtte dig til stoleryggen med en enkelt finger.
8. Gå en tur udendørs i mindst 30 minutter, idet du med jævne mellemrum "kigger på butiksvinduer", det vil sige du drejer hovedet fra side til side. Er dette for vanskeligt, kan man til at begynde med følge en cykel for at få støtte.
9. Brug et balancebræt eller lignende i træningscenter eller køb et.