

TRÆNING AF BALANCEN

Hvis man er plaget af svimmelhed, er det godt at træne samarbejdet mellem balancesystemet i øje, øre og bevægeapparat (muskler, knogler).

Man skal blive en smule svimmel under træningen.

Udfør øvelsen 2 gange om dagen, til du ikke er svimmel længere.

Begynd forsigtigt:

Sid ned og se på en ting, der er 1,5-2 m væk.

Drej hovedet langsomt fra side til side i 15 sek., mens du holder blikket fast på tingen.

Når du kan gøre dette uden at blive svimmel:

Stå op foran en stol og støt dig med fingeren til noget stabilt.
Se på en ting og drej hovedet som ovenfor.

Når du kan gøre dette uden at blive svimmel:

Stå uden støtte, men stadig så du kan sætte dig, hvis du bliver for svimmel.
Se på en ting og drej hovedet som ovenfor.

Når også det går godt:

Se på en ting et par meter væk. Hold blikket fast, mens du drejer hovedet fra side til side og går langsomt henimod den.

Sid eller stå med lukkede øjne, og drej hovedet langsomt fra side til side.

(efter program fra Øreafdelingen, Rigshospitalet)