

BALANCE

Træningsprogram



Svimmel – genfind balancen



Rigshospitalet

*Udarbejdet i samarbejde mellem Rigshospitalet
og Dansk Acusticusneurinom Forening*

Udarbejdet af

Klinik for Ergo- og Fysioterapi, Rigshospitalet.

Fotos

Bibi Hansen

Layout

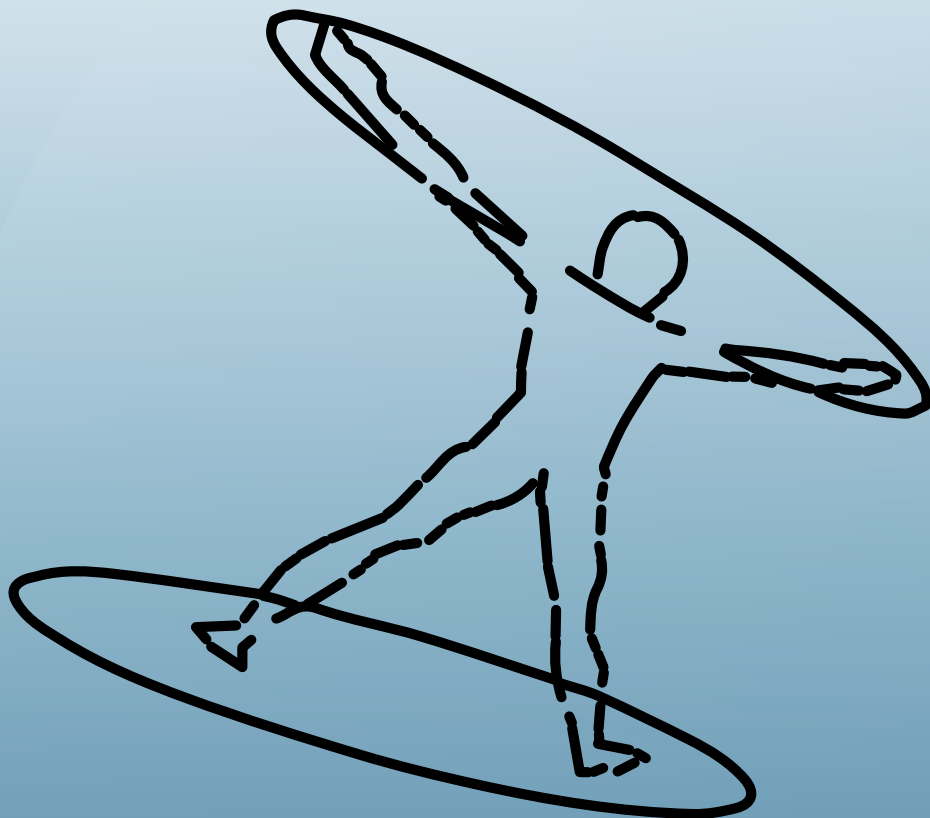
Bettina Sandfær-Andersen
www.sandfaer-andersen.dk

Trykt og udgivet af

Dansk Acusticusneurinom Forening

**Der er ydet støtte til
folderen fra**

Tips- og Lottomidler



Svimmelhed

Svimmelhed opstår som følge af uligevægt mellem balanceorganet, synet og stillingssansen. Summen af alle disse indtryk giver information om, hvordan kroppen er placeret i rummet. Uligevægt viser sig ofte ved svimmelhed, påvirket balance og synsforstyrrelser, fx utydeligt synsbillede og dobbeltsyn.

Balanceorganet

Balanceorganet er placeret i det indre øre og kommunikerer med hjernen. Dette giver information om, hvordan hovedet bevæger sig i forhold til kroppen.

Synet

Øjnene spiller en afgørende rolle for oplevelsen af balance og bevægelse, idet synet hjælper med til at kroppen holdes afbalanceret i rummet.

Stillingssansen

Stillingssansen er sanseindtryk, som kommer fra muskler, sener og led. Disse reagerer på bevægelse og position. Der gives konstant information om, hvilken stilling leddet befinder sig i. Sanseindtrykkene har stor indflydelse på opretholdelsen af balancen.

Ved at følge træningsprogrammet i denne pjece kan svimmelhed nedsættes, da systemerne som knytter sig til balancen aktiveres.

Formål med øvelserne

Ved at bedre samspillet mellem balanceorgan, syn og stillingssans vil man

- Nedsætte risikoen for fald
- Fremme det naturlige bevægemønster
- Bedre kunne genoptage hverdagens aktiviteter



Træningsprogram

Udførelse af øvelserne

- Denne pjece er en vejledning til selvtræning og bør tilrettelægges individuelt. Øvelserne skal udføres efter instruktion af en fysioterapeut, for at du kan være sikker på, at du benytter den rigtige teknik på det rette niveau.
- Ønsker du fremgang, skal du udføre øvelserne 2-3 gange dagligt. Du kan med fordel lægge øvelserne ind som rutine i løbet af dagen.
- Når du udfører øvelserne, bør du stå i et hjørne eller få personstøtte for at øge sikkerheden.
- Øvelserne skal udfordre dig så meget, at du bliver en smule usikker og svimmel under udførelsen. Hvis følelsen af svimmelhed fortager sig inden for 10-15 min efter træningen, har øvelsen en korrekt sværhedsgrad. Hvis du derimod bliver ved med at være svimmel 30 min efter træningen, eller du bliver søsyg, har øvelsen været for svær.
- Er en øvelse for nem, kan du springe den over.

Du kan øge sværhedsgraden af øvelserne ved følgende

- Begynd i moderat tempo og øg gradvis tempoet
- Stå med mindre afstand mellem fødderne
- Stå med samlede fødder
- Udføre øvelserne på ustabil underlag (fx en pude på gulvet)
- Sværhedsgraden på øvelse 3, 4, 5 og 6 kan ligeledes øges ved at lukke øjnene. Vær her ekstra forsigtig.

Øvelse 1

Fokuser på et fast punkt foran dig, mens du drejer hovedet fra side til side i 15-30 sekunder.



Øvelse 2

Fokuser på et fast punkt foran dig, mens du skiftevis bevæger hovedet op og ned i 15-30 sekunder.



Noter

Øvelse 3

Stå med samlede fødder i op til 1 minut.



Øvelse 4

Stå med den ene fod lige foran den anden i op til 1 minut.

Skift fod.



Øvelse 5

Stå på ét ben i op til 1 minut.

Skift ben.



Noter

Øvelse 6

Sid på en stol – gerne med ryg- og armlæn. Stolen bør stå op ad en væg.

Øvelsen udføres med armene over kors.

Rejs dig op og sæt dig ned igen – gentag 10 gange.



Øvelse 7

Øvelsen udføres med armene over kors.

Rejs dig op, drej hovedet et par gange fra side til side, sæt dig ned igen – gentag 10 gange.



Noter

Øvelse 8

Stå med armene ned langs siden, vend til den ene side. Start med en kvart vending, fortsæt med en halv vending i samme retning og til slut en vending hele vejen rundt. Gentag i modsat retning.



Øvelse 9

Gå 10-15 skridt, hvor du skiftevis kigger til højre og venstre. Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 10

Gå 10-15 skridt, hvor du skiftevis kigger op og ned. Gentag øvelsen 3 gange.



Få træning ind i dagligdagen

Problemer med balancen opleves forskelligt fra person til person.

Kroppen vil automatisk prøve at kompensere for den påvirkede balance, fx ved at spænde i nakken og gå i et langsommere tempo.

Det er vigtigt at bryde dette mønster ved at bevæge dig så naturligt som muligt.

Hvis du bliver svimmel hver gang du bøjer dig fremover eller lægger dig ned, skal du udføre bevægelserne adskillige gange i løbet af dagen. Formålet er, at hjernen hermed erkender, at der er et problem, som skal løses.

Du kan med fordel inddrage øvelserne i hverdagen, fx kig til siderne når du går eller stå med samlede fødder under tandbørstningen. Hyppige gåture, hvor du dagligt udfordrer hastigheden og underlaget, er en vigtig del af træningen. Det udfordrer også balancen at være passager i transportmidler, køre med elevator og gå på trapper.

Betragt disse daglige udfordringer som en god mulighed for træning og vær tålmodig!

Noter



Dansk Acusticusneurinom Forening



www.acusticusneurinom.dk