

Balance og svimmelhed

Svimmelhed

Svimmelhed opstår som følge af en uligevægt mellem balanceorganet, synet og stillingssansen. Summen af alle disse indtryk giver information om, hvordan kroppen er placeret i rummet. Uligevegten viser sig ofte ved svimmelhed, påvirket balance og synsforstyrrelser f.eks. utydeligt syn eller 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.

Formål med øvelserne

Ved at følge træningsprogrammet i denne pjece kan svimmelhed nedsættes, da systemerne som knytter sig til balancen aktiveres. Ved at bedre samspillet mellem balanceorganet, synet og stillingsansen vil man:

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

Udførelse af øvelserne

Denne pjece er en vejledning til selvtræning og bør tilrettelægges individuelt. Det er vigtigt, at øvelserne udføres efter instruktion af en fysioterapeut, for at være sikker på, at du benytter den rigtige teknik og rette niveau.

Øvelserne skal laves 2-3 gange dagligt, og bør lægges ind i din daglige rutine.

Øvelserne skal udfordre dig så meget, at du bliver en smule usikker og svimmel. Hvis svimmelheden fortager sig igen inden for 10-15 min efter træningen, har øvelsen den rette sværhedsgrad. Hvis du derimod stadig er svimmel 30 min efter træningen, bør øvelserne være lettere eller udføres langsommere næste gang.

Er en øvelse for nem, kan den springes over.

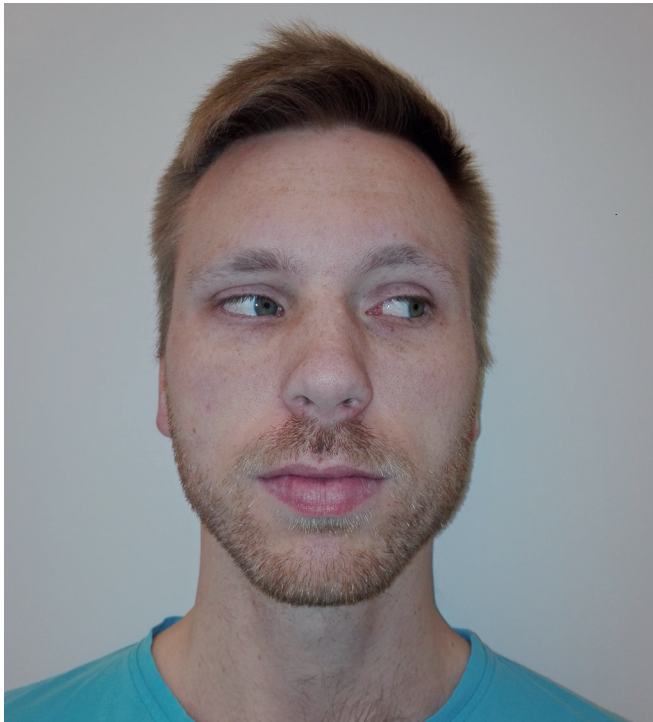
Sikkerhed under træning:

Brug gode, skridsikre sko (eller træn med bare fødder).

Stå foran et bord eller et andet stabilt møbel, mens du træner.

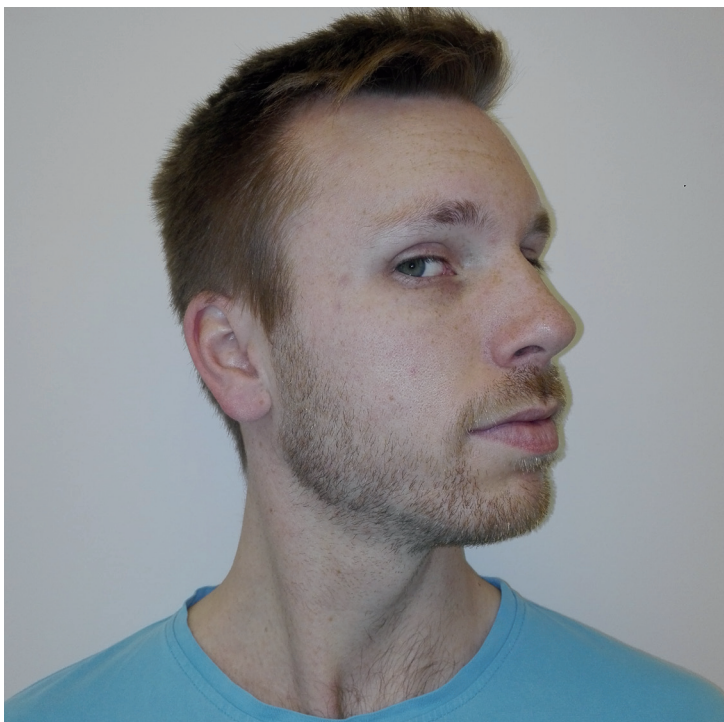
Du kan øge sværhedsgraden ved følgende:

- Øg tempoet.
- Hold fast på en stol med kun én finger i stedet for med hele hånden.
- Udfør øvelsen med mindre afstand mellem fødderne eller på et ustabilt underlag - stå f.eks. på en pude.
- Flere af øvelserne kan eventuelt udføres med lukkede øjne. Vær her ekstra forsigtig.



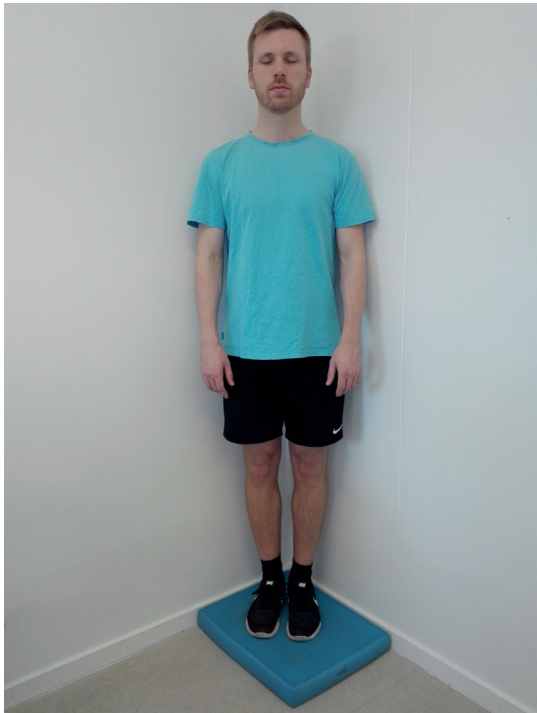
Øvelse 1

Kig til siderne samt op/ned uden at bevæge hovedet.



Øvelse 2

Fokuser på et fast punkt foran dig, mens du drejer hovedet fra side til side og op/ned.



Øvelse 3

Stå i et hjørne med samlede fødder. For at gøre øvelsen sværere, kan du stå på et ujævnt underlag f.eks. en pude.



Øvelse 4

Rejs og sæt dig fra en stol uden at bruge armene.



Øvelse 5

Rejs dig fra en stol, drej hele vejen rundt, og sæt dig igen.



Øvelse 6

Gå et par skridt med lukkede øjne langs en væg.



Øvelse 7
Kig skiftevis op og ned, mens du går.



Øvelse 8
Kig skiftevis fra højre til venstre, mens du går.



Kast en bold mod en væg eller til en anden person og grib den. Alternativt kan du kaste en ballon, hvis øvelsen er for svær.



Kast en lille bold hen over hovedet, fra hånd til hånd, mens du kigger på bolden.

Som supplement til balanceøvelserne:

- Stå med ryggen til et hjørne med åbne øjne. Kryds ind over kroppen og markér på den modsatte væg med skiftevis højre og venstre hånd i forskellige højder.
For at progrediere øvelsen kan du lukke øjnene.

Få træning ind i hverdagen

Hvis man bliver svimmel ved en bestemt bevægelse, f.eks. hver gang man bøjer sig fremover eller lægger sig ned, skal man udføre bevægelsen adskillige gange om dagen. Formålet er, at hjernen hermed erkender, at der er et problem, som skal løses.

Man kan med fordel inddrage øvelserne i hverdagen, stå f.eks. med mindre afstand mellem fødderne, når man laver mad eller ved anden aktivitet. Hyppige gåture, hvor man udfordrer hastigheden og går på forskelligt underlag f.eks. græs, sand eller fliser.

Det udfordrer også balancen at være passager i transportmidler, gå på rulletrapper og køre med elevator.