



TRÄNING VID GODARTAD LÄGESYRSEL

Målet med övningarna är att minska balanssystemets känslighet för lägesändringar så att yrselattackerna blir lindrigare och till slut försvinner helt. Rörelserna ska framkalla yrsel. Öka successivt hastigheten på rörelserna.

Efter ett par veckors träning brukar en förbättring märkas och efter ytterligare några veckor är man ofta helt bra.

Träna helst utan kudde.

Träna att ligga på din ”yrsel-sida” på natten.

Gör följande övningar 2-3 gånger per dag:

Övning 1

Sitt på sängkanten. Lägg dig hastigt ner på den sida där du brukar bli yr. Ligg kvar tills yrseln gått över, ca 30 sekunder. Sätt dig upp igen och sitt kvar tills eventuell yrsel gått över.

Träna rörelsen 3 gånger åt den sida du brukar bli yr. Om du blir yr både när du lägger dig åt höger och vänster, tränar du 3 gånger åt varje sida. Gör då varannan gång åt höger och varannan gång åt vänster.

Övning 2

Ligg på rygg. Vänd hastigt hela kroppen till sidliggande på den sida där du brukar bli yr. Ligg kvar tills yrseln gått över, ca 30 sekunder. Vänd tillbaka till rygläge igen.

Träna rörelsen 3 gånger åt den sida du brukar bli yr. Om du blir yr både när du lägger dig åt höger och vänster sida, tränar du 3 gånger åt varje sida. Gör då varannan gång åt höger och varannan gång åt vänster.

Lycka till!