



TRÄNING VID NEDSATT FUNKTION PÅ BALANSNERVEN

För att bibehålla balansen har vi normalt ett mycket välutvecklat samspel mellan balansnerverna, synen och känselsinnet i muskler och leder. När man förlorat eller fått nedsatt funktion i en balansnerv behövs regelbunden träning för att öva upp samspelet. Genom att träna på de rörelser som ger yrsel minskar symtomen snabbare. I de flesta fall går det sedan utmärkt att klara sig med en fungerande balansnerv.

Träna på nedanstående övningar tills du kan göra dem hastigt utan att bli yr.

Blick och huvudrörelser

Träna varannan timme om du är sängliggande sedan två gånger per dag.

Gör dessa tre övningar först långsamt och sedan i hastigare tempo tills du känner yrsel, eller max 15 sekunder. Upprepa övningen en gång till efter kort paus.

- Välj ut två punkter på väggen framför dig; en till höger, en till vänster (i taket om du ligger ned). Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna.
- Fäst blicken på en punkt framför dig. Vrid huvudet från vänster till höger utan att släppa punkten med blicken.
- Fäst blicken på en punkt rakt framför dig. För huvudet uppåt - neråt utan att släppa punkten med blicken.

Balans i stående

Träna två gånger per dag.

- Stå i ett hörn med en stolsrygg framför dig som säkerhet.
- Träna att stå utan stöd med fötterna ihop upp till en minut. Upprepa en gång till, efter en kort paus. Om du klarar detta, träna samma övning med fötterna på rad eller stående på en tjock kudde eller dyna.

Balans i gående

Träna två gånger på dag.

- Gå framåt samtidigt som du vrider på huvudet och tittar växelvis åt höger och vänster.
Öva några minuter. Öka successivt hastigheten på huvudrörelserna.
- Träna att gå framåt samtidigt som du tittar växelvis upp mot taket och ner mot golvet.
Öva några minuter. Öka successivt hastigheten på huvudrörelserna.
- Träna att gå på en linje så att du placerar fötterna precis framför varandra.

När du klarar dessa gångövningar så försök att gå på en linje samtidigt som du gör huvudrörelserna.

Ta också en promenad utomhus varje dag, gärna på ojämnt underlag, t.ex. i skogen.

Lycka till!