

Øvelser mod svimmelhed

Du skal blive svimmel under træningen!

Gå først videre til sværere øvelser når du kan udføre øvelsen i 15 sek. uden at blive svimmel.

Udfør øvelserne i 15 sekunder (tæl!), hvis ikke andet er angivet.

1. Sid ned og fæst blikket på et punkt som befinder sig på 1,5-2 meters afstand. Drej hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket.
2. Stå op og støt på en fast genstand (bord eller stol) ganske let med en finger. Gentag hoveddrejningen fra før.
3. Bliv stående uden støtte og gentag hoveddrejningen.
4. Stå med lukkede øjne. Drej hovedet hurtigt fra side til side som før - forestil dig at du holder blikket på det samme punkt som tidligere.
5. Stå med åbne øjne. Gentag hoveddrejningen, men denne gang bevæges hovedet op og ned.
6. Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde, og gå derefter fremad mod punktet, mens hovedet drejes fra side til side.
7. Stå på en sofapude eller lign. i et hjørne. Sæt en stol foran med stoleryggen mod dig. Forsøg at balancere på puden i ca. et minut. Først med åbne øjne og derefter med lukkede øjne. Støt evt. med en finger mod stoleryggen.
8. Stå på en sofapude eller lign. i et hjørne med et halvfylt glas vand i hånden. Hold balancen i ca. et minut, først med åbne øjne, derefter med lukkede.
9. Gå en tur udendørs i mindst 30 minutter. Drej hovedet fra side til side med jævne mellemrum (se på butiksvinduer). Man kan gøre hoveddrejningerne mere effektive ved først at dreje hovedet langsomt fra side til side, og derefter gøre dem så hurtige at omgivelserne bliver uskarpe eller tågede. Man øger hastigheden indtil man ikke oplever nogen svimmelhed.

Kilde: Måns Magnusson, professor, Lunds Universitetssjukhus



2-3



4-5



6

7



8



