



## **PATIENTINFORMATION**

### **TRÆNINGSPROGRAM VED NEDSAT FUNKTION AF BALANCEORGANET**

## Træningsprogram ved nedsat funktion af balanceorganet

Disse øvelser henvender sig til dig, som er svimmel pga. nedsat funktion af balanceorganet. Balanceorganet sidder i indre øre i højre og venstre side.

Nedsat funktion af det ene balanceorgan kan skyldes fx virus på balancenerven eller Ménières sygdom eller knude på høre-balancenerven.

Øvelserne udføres 2-3 gange dagligt. Det er meningen, at man skal blive svimmel under træningen. Når man uden voldsom svimmelhed kan udføre en øvelse, går man videre til næste trin. Hvis en øvelse giver voldsom svimmelhed, går man et trin tilbage.

Trin 1:

- Sæt dig ned og fæst blikket på et punkt, som befinder sig 3 meter foran dig.
- Drej hovedet hurtigt fra side til side – uden at slippe punktet med blikket.
- Øvelsen skal udføres i 15 sekunder (15 gange)
- Gentag øvelsen hvor hovedet i stedet bøjes hurtigt bagover og fremover (små bevægelser)

Trin 2:

- Stil dig derefter op og berør en fast genstand (fx en stoleryg) ganske let med en finger.
- Drej hovedet hurtigt fra side til side – uden at slippe punktet med øjnene.
- Øvelsen skal udføres i 15 sekunder
- Gentag øvelsen hvor hovedet i stedet bøjes hurtigt bagover og fremover.

Trin 3:

- Stå op uden støtte - fæstn blikket på et punkt frem foran dig.
- Drej hovedet hurtigt fra side til side – uden af slippe punktet med øjnene.
- Øvelsen skal udføres i 15 sekunder.
- Gentag øvelsen hvor hovedet i stedet bøjes hurtigt bagover og fremover.

Trin 4:

- Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde.
- Gå fremad mod punktet mens du drejer hovedet fra side til side.
- Øvelsen skal udføres i 15 sekunder.

Trin 5:

- Stil dig på en pude og berør en fast genstand (fx en stoleryg eller en væg) ganske let med en finger. Hvis du stiller dig i et hjørne, falder du ikke så let.
- Find balancen og bliv stående ca. 1 minut.
- Fasthold blikket på et punkt ca. 2 meter foran dig, drej herefter hovedet hurtigt fra side til side – uden at slippe punktet med øjnene.

- Øvelsen skal udføres i 15 sekunder.
- Gentag øvelsen, hvor hovedet i stedet bøjes hurtigt bagover og fremover.

Trin 6:

- Stil dig på en pude og berør en fast genstand (fx en stoleryg eller en væg) ganske let med en finger.
- Stå med lukkede øjne i ca. 1 minut.
- Slip den faste genstand. Stå igen med lukkede øjne i ca. 1 minut.

Trin 7:

- Stil dig på en pude uden at støtte til noget.
- Tag et glas halvt fyldt med vand i hånden. Koncentrer dig om glasset med vand.
- Stå med åbne øjne i ca. 1 minut.
- Stå med lukkede øjne i ca. 1 minut.

**Husk at det er godt at bevæge sig og gå ture udendørs, når man er i stand til det.**

Som ekstra øvelse kan du kigge på butiksvinduer – det vil side dreje hovedet fra side til side mens du går. Er dette for vanskeligt, kan man i begyndelsen gående støtte sig til en cykel.

Kilde: Ugeskrift for læger 2008.

## KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til CPH Privathospital.

### CPH Privathospital

Rådhusstorvet 4

3520 Farum

Tlf.: 7021 8000

[www.cph-privathospital.dk](http://www.cph-privathospital.dk)

E-mail: [info@cph-privathospital.dk](mailto:info@cph-privathospital.dk)

### Åbningstider

Telefon mandag til fredag fra

Kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000