

Et lite treningsprogram ved svimmelhet

(Måns Magnusson, Lund 1997)

HUSK: DET ER MENINGEN AT DU SKAL BLI SVIMMEL UNDER TRENINGEN!

I øvelsene nedenfor skal du gjenta små, men raske hodebevegelser fra side til side (som om du sier ”nei-nei”) eller opp og ned (”ja-ja”) samtidig som du holder blikket festet på et punkt.

1. Sitt ned og fest blikket på en gjenstand 1,5 - 2 m foran deg. Vri hodet fra side til side uten å slippe gjenstanden med blikket. Begynn langsomt og øk hastigheten. Husk at det er kun små bevegelser som skal til. Du skal ikke få vondt i nakken! Fortsett i ca 15 sekunder.
2. Stå opp og berør en fast gjenstand (en stol eller et bord) ganske lett med en finger. Fest blikket på en gjenstand 1,5 - 2 m foran deg. Gjør samme hodebevegelser som i øvelsen ovenfor, men stående.
3. Bli stående, slipp gjenstanden med fingeren. Gjør samme hodebevegelser som i øvelsen ovenfor, men uten støtte.
4. Bli stående og lukk øynene (først med, og så uten støtte). Gjenta hodebevegelsene i øvelsene ovenfor.
5. Bli stående og åpne øynene. Gjenta hodebevegelsene som ovenfor, men beveg hodet opp og ned (som om du sier ”ja-ja”) i stedet fra side til side.
6. Fest blikket på et punkt foran deg i høyde med øynene. Gå mot punktet mens du dreier hodet langsomt fra side til side. Øk hastigheten på hodebevegelsene etterhvert som du føler deg trygg.
7. Stå på en sofapute el.l. i et hjørne av rommet og sett en stol foran deg med stolryggen vendt mot deg. Forsøk å balansere på puten i ett minutt. Forsøk først med åpne og deretter med lukkede øyne. Er det for vanskelig, kan du støtte deg lett med en finger mot stolryggen.
8. Stå på en sofapute el.l. med et halvfullt glass vann i hånden og sett en stol foran deg med stolryggen vendt mot deg. Konsentrer deg om vannglasset. Stå med åpne øyne i ca. ett minutt og gjenta deretter med lukkede øyne. Eventuelt kan du støtte deg til stolryggen med en finger.
9. Gå tur utendørs i minst 30 minutter mens du med jevne mellomrom ser på ting til begge sider for deg (vrir hodet fra side til side). Er dette for vanskelig, kan du til å begynne med forsøke å leie en sykkel for å få støtte.