

## Trænings program til svimle patienter

Hvor der ikke er angivet andet udføres øvelserne i 15 sekunder. Når man skal registrere antal sekunder under en øvelse, er det lettest at tælle. Man holder takten og tiden, hvis man tæller: et tusind og et, et tusind og to, osv. til et tusind og femten. Man går ikke videre med øvelser af større sværhedsgrad, førend man kan udføre øvelsen i 15 sekunder uden at blive svimmel.

***Det er meningen, at man skal blive svimmel under træningen !***

Øvelsernes sværhedsgrad stiger med øvelses nummeret.

1. Sæt dig ned og fæst blikket på et punkt som befinder sig på 1,5-2 meters afstand. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket.
2. Stil dig op og berør en fast genstand (en stol eller et bord) ganske let med en finger. Gentag derefter, således stående, øvelse 1. (drej hurtigt fra side til side uden at slippe blikket).
3. Bliv stående nu uden støtte og drej hovedet fra side til side uden at slippe punktet med blikket. Som beskrevet i øvelse 1.
4. Stå med lukkede øjne. Drej hovedet hurtigt fra side til side som i de foregående øvelser. Øvelsen gennemføres, mens man forestiller sig, at man holder blikket på samme punkt som tidligere.
5. Stående med åbne øjne. Gentag hoveddrejningerne, men denne gang bevæges hovedet op og ned.
6. Fasthold blikket på et punkt i øjenhøjde og gå derefter fremad mod punktet, mens hoved drejes fra side til side.
7. Stå på en sofapude eller andet meget blødt underlag i et hjørne. Sæt en stol foran med stoleryggen vendt mod dig. Forsøg derefter at balancere på puden i et minut. Først med åbne øjne og derefter med lukkede øjne. Støt evt. med en finger på stoleryggen.
8. Stå på en sofapude eller lignende i et hjørne med et glas, der er halvt fyldt med vand i hånden. Hold balancen i ca. et minut først med åbne øjne og derefter med lukkede.
9. Gå en tur udendørs i mindst 30 minutter. Drej hovedet fra side til side med jævne mellemrum (kigge på butiksvinduer). Er dette vanskeligt kan man i starten trække en cykel og dermed støtte sig til den.

Når man er fortrolig med disse øvelser bør træningen ikke holde op. Man kan udvide sin træning med leg med f.eks en gymnastikbold, vippebræts-træning, gåture på ujævnt underlag

(f.eks en stenet stand). Alt hvad der gør dig svimmel af fysik udfoldelse, er med til at træne din balance. Det er også vigtig, at du kommer ud i nogle bevægelser, du ikke laver til dagligt og dermed udfordrer dit balance system. Når du bliver svimmel, lærer dit balance system på ny at holde balancen og dermed blive mindre svimmel. Derfor er det også meget almindeligt og en naturlig reaktion at blive meget træt, i den periode du træner dit balanceapparat.

