

TRÄNINGSPROGRAM DEL 1

[VIRUS PÅ BALANSNERVEN] Vestibularisneurit

Träningsprogram framtagen av:
Daniel Petersson Leg. Sjukgymnast
Emanuel Öberg Leg. Sjukgymnast
Granskat av:
Mikael Schulin Överläkare

VIRUS PÅ BALANSNERVEN

[Allmänt om rehabilitering]

Några bra grundregler vid träning av balansen är att om övningen inte ger några symtom så är den för enkel för dig. Därför är det viktigt att hela tiden utmana dig själv med både nya och svårare övningar. Det är också viktigt att du vid hemkomst snabbt börjar träna på just det du vill bli bra på. Ett inte alltför ovanligt fel vid träning är att man börjar använda hjälpmedel vid gång t.ex. en krycka eller stavar. Tänk då på att ju längre du går med hjälpmedlet desto mer vänjer sig din kropp vid det och det kommer bli ännu svårare att vänja sig av med det. Vill du bli stadig i din gång utan hjälpmedel så måste du helt enkelt träna på just gång utan hjälpmedel.

Det är även viktigt att du tillåter dig själv att vila under denna tid men det ska inte vara på bekostnad av din träning. Ett bra samspel där du tränar och sedan vilar ger dig de bästa förutsättningarna för att så snabbt som möjligt komma tillbaka till din vardag.

[Rehabilitering under sjukhusvistelse, träningsprogram del 1]

När du är inlagd på sjukhuset eller precis har kommit hem därifrån så kan ändring av blickriktning och huvudrörelser räcka för att du ska känna yrsel eller bli ostadig. Träna på övningarna nedan tills du kan utföra dem hastigt utan att bli yr. När du kan utföra en övning och inte längre känner av några symtom så behöver du inte fortsätta göra den. Det är ett tecken på att du behöver utföra svårare övningar.

[Hur ofta skall jag träna?]

Öva varannan timme när du är sängliggande eller kan sitta upp. Öva två gånger per dag när du börjar stå och gå.

Gör blickövningarna först långsamt och sedan allt hastigare tills du känner yrsel. Ta en kort paus mellan övningarna för att hämta energi.

[Blick- och huvudrörelser]

Välj ut två punkter, en till höger och en till vänster på väggen framför dig (i taket om du ligger ner). Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna.

- > Gör som ovan men flytta blicken uppåt och nedåt istället.
- > Fäst blicken på en punkt rakt framför dig. Vrid huvudet från vänster till höger utan att släppa punkten med blicken.
- > Gör som ovan men tippa istället huvudet framåt och bakåt.

[Ståbalans]

- > Stå med ryggen in mot ett hörn och en stolsrygg strax framför dig som säkerhet. Träna på att stå utan stöd. Sätt ihop fötterna tätare desto säkrare du blir. Prova även att stå på samma sätt och blunda. Det ska kännas ostadigt. Stå i ca 1 minut. Ta en kort paus och upprepa en gång till.
- > Om detta är enkelt, träna samma övning stående på en tjock kudde eller dyna.

[Gåbalans]

- > Träna på att gå framåt samtidigt som du vrider huvudet och tittar växelvis åt höger och vänster. Öva ett par minuter.
- > Träna på att gå framåt samtidigt som du tittar växelvis upp mot taket och ner mot golvet. Öva ett par minuter.
- > Träna på att gå på en linje så att du placerar fötterna precis framför varandra.
- > När du klarar dessa gångövningar försök att gå på en linje samtidigt som du gör huvudrörelser.

Glöm inte bort att ta kontakt med en sjukgymnast så fort som möjligt efter din vistelse på sjukhuset. I många fall kan ÖNH-avdelningen hjälpa dig komma i kontakt med en sjukgymnast om du ber om hjälp.

Lycka till med din träning.

