

TRÄNINGSPROGRAM DEL 2

[VIRUS PÅ BALANSNERVEN] Vestibularisneurit

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

VIRUS PÅ BALANSNERVEN

[Allmänt om Rehabilitering]

Några bra grundregler vid träning av balansen är att om övningen ej ger några symtom så är övningen för enkel för dig. Därför är det viktigt att hela tiden utmana dig själv med både nya och svårare övningar. Det är även 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 ta hjälp av 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 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 efter din sjukhusvistelse]

Efter att du kommit hem från din sjukhusvistelse så är det fortsatt mycket viktigt att du fortsätter att träna din balans varje dag. Har du inte etablerat en kontakt med en sjukgymnast så är bra om du så fort som möjligt gör det. Sjukgymnastens uppgift är att kontrollera din balans och mäta dina eventuella framsteg samt hjälpa dig hitta rätt nivå i din rehabilitering.

[Vad skall jag träna?]

Om det finns övningar från "Träningsprogram del 1" som fortfarande ger dig symtom så skall du fortsätta träna på dem. Det är viktigt att du hela tiden utmanar din balans.

[Ståbalans]

Prova att stå på en hopvikt handduk eller på en tjock kudde eller dyna. Prova att stå med fötterna ihop samt att blunda.

Ett tips kan vara att börja borsta tänderna medan du står på 1 ben.

[Promenader]

Gå gärna promenader på ojämnt underlag t.ex. i skogen. Om du kan gå utan att få några symtom så lägger du till huvudrörelser i form av rotationer och nickningar för att försvåra för balanssystemet

[Gruppträning]

Det kan vara av en stor fördel att prova på olika slags gruppaktiviteter för att träna din balans.

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.