

Behandling af svimmelhed (Virus på balancenerv)

Øvelser udløser altid forværring af svimmelheden men med ved voldsom svimmelhed, kvalme, opkastning → gå et trin tilbage eller start forfra

TRIN 1

SID NED og fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 2

STÅ OP, støt med en eller to fingre på noget stabilt Fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 3

STÅ OP (UDEN STØTTE) Fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand. Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 4

GÅ FREMAD Fiksér på en genstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)