



Øre-, næse-, halslæge

HOLTE

VIRUS PÅ BALANCENERVEN, NEURITIS VESTIBULARIS

Er en pludselig optrædende svimmelhed ledsaget af kvalme eller opkastning. Man vågner ofte med symptomerne. Det kan være svært at holde sig oprejst, man falder typisk til den samme side hver gang. Det kan ofte være nødvendigt at kravle for f.eks. at komme på toilettet. De akutte voldsomme symptomer forsvinder ofte efter 1-2 dage. Efter 3-4 dage kan man bevæge sig selvstændigt. Svimmelhed og usikkerhed kan vare i flere uger til måneder. Når den akutte fase er overstået, kan man genvinde sin balance ved daglige øvelser, se nedenfor. Disse øvelser er vigtige, man kan ikke hvile sig rask ved denne sygdom!

Træningsprogram ved "virus på balancenerven"

Der er meningen at man skal blive svimmel uden træningen.

1. Sid og fokuser på et punkt der befinder sig på ca. 1.5 meters afstand. Drej hovedet fra side til side mens man tæller: et tusind og et, et tusind og 2, osv. Uden at slippe punktet med blikket. Øvelsen skal udføres i ca. 15 sek.
2. Øvelse gentages stående i et hjørne.
3. Øvelse 1. gentages stående med lukkede øjne. Forestil dig at du kigger på samme punkt som tidligere.
4. Øvelse 1. gentages stående og med åbne øjne mens hovedet bevæger sig op og ned.
5. Fokuser på et punkt i øjenhøjde, mens du går frem mod punktet, Drej samtidigt hovedet fra side til side.
6. Stå på en pude, gerne i et hjørne, forsøg at balancerer på puden i et minut, først med åbne øjne i ca. 1 minut, og dernæst med lukkede øjne. Er det for svært, kan man støtte sig til noget med en enkelt finger.
7. Stå på en pude, i et hjørne, med et halvfylt glas vand i hånden. Stå med åbne øjne ca 1 minut og dernæst med lukkede øjne. E det for svært, kan man støtte sig med en enkelt finger.
8. Gå tur udendørs i mindst 30 min. Mens du drejer hovedet fra side til side (kigger på vinduer) Ved problemer i starten kan du trække en cykel som støtte.

Mere information kan findes på www.svimmelhed.dk