

Øvelser efter øresten (BPPV)

Træningsprogram efter øresten – øvelser du kan lave hjemme for at afhjælpe svimmelhed og genoptræne din balance.

Det er normalt at blive svimmel, når du laver øvelserne.

Træningsprogram efter øresten

1. Sæt dig på sengekanten med fødderne i gulvet, og læg en pude på hver side. Kryds armene foran kroppen.
2. Læg dig hurtigt ned til den side, der giver mest svimmelhed, og drej hovedet væk fra den side, der udløser mest svimmelhed. Dvs. hvis ørelægen har konstateret svimmelhed på højre side, skal du kigge ud over venstre skulder, før du lægger dig hurtigt ned.
3. Bliv liggende, indtil svimmelheden aftager. Gentag 5–10 gange. Gentag derefter til den anden side.

Øvelserne skal helst laves 3–5 gange dagligt. Du kan finde yderligere inspiration til øvelser på svimmelhed.dk.

Hvis du har fornemmelse af dårlig balance ud over selve de anfald, der kan udløses af hovedbevægelser, kan du lave nedenstående generelle øvelser for balance.

Øjenøvelser

1. Fiksér på et punkt på væggen – sid eller stå og fokusér på punktet. Mens du bliver ved med at holde fokus på punktet, drejer du hovedet fra side til side i en langsom rytme. Hvis du bliver meget svimmel, kan du sætte tempoet ned. Fortsæt gerne 1 minut.
2. Lav samme øvelse, men hvor du tipper hovedet op og ned (som når du nikker ja). Når den siddende øvelse ikke længere medfører meget svimmelhed, skal du skifte til at foretage den stående, eventuelt med en finger støttende på væggen eller en stoleryg. Fortsæt 1 minut.
3. Hold armene ud til siden skråt foran dig med knyttet hånd og tommelfingeren pegende op (thumbs-up). Hold nu hovedet stille og fiksér skiftevis på højre og venstre tommelfinger, så blikket skifter retning, mens hovedet holdes i ro. Start i langsomt tempo og øg tempoet, så meget du kan. Fortsæt gerne 1 minut.

Kropsøvelser

1. Stil dig på fast underlag, og hav eventuelt mulighed for at støtte med en enkelt finger på en væg eller stoleryg. Fiksér på et punkt og stå nu på ét ben i 20–30 sekunder. Gør dette skiftevis i nogle minutter. Når du føler dig mere sikker, udføres øvelsen uden støtte, og når det er stabilt, kan programmet gentages med lukkede øjne. Du kan skabe endnu mere udfordring ved at stille dig på et blødt underlag, en lille pude eller lignende.
2. Gå hæl-tå-gang i 10–15 skridt i en lige linje.
3. Stil dig med cirka en håndsbredde mellem fødderne. Lad armene hænge langs siden, og vip kroppen fra side til side samt frem og tilbage. Bevægelsen skal foregå i anklerne og mindst muligt i hofterne.
4. Gå en daglig tur af 20–30 minutters varighed. Tænk over at dreje hovedet og fokusere på forskellige objekter.

Telefontider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9–11 · torsdag kl. 13–15. Ingen telefontid om fredagen i lige uger, da det er operationsdage. SMS-afbud: 51 91 26 51.