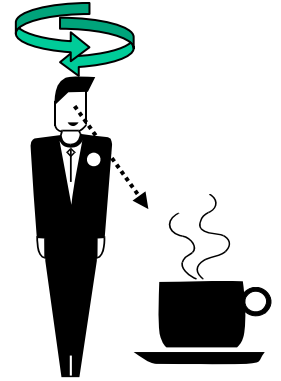


Yrsel – litet träningsprogram

Ordineras vid annan typ av yrsel än Godartad lägesyrsel.

OBS: Man ska bli yrsel när man tränar!

- 1. Sitt ner**, fäst blicken på ett föremål 1,5 - 2 m bort. Skaka hastigt på huvudet samtidigt – fram och tillbaka – utan att släppa föremålet med blicken. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre... ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
- 2. Stå upp och lägg ett finger mycket lätt på ett fast föremål** (stol/bord), fäst blicken på ett föremål 1,5 - 2 m bort. Skaka hastigt på huvudet samtidigt – fram och tillbaka – utan att släppa föremålet med blicken. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre...ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
- 3. Stå upp utan stöd**, fäst blicken på ett föremål 1,5 - 2 m bort. Skaka hastigt på huvudet samtidigt – fram och tillbaka – utan att släppa föremålet med blicken. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre... ..ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
- 4. Stå upp och blunda (först med sedan utan stöd)**. Skaka hastigt på huvudet samtidigt – fram och tillbaka. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre... ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
- 5. Stå upp**, fäst blicken på ett föremål 1,5 - 2 m bort. Skaka hastigt på huvudet samtidigt – **upp och ned** – utan att släppa föremålet med blicken. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre... ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
- 6. Gå framåt** samtidigt som Du fäst blicken på ett föremål. Skaka hastigt på huvudet – fram och tillbaka – medan Du tittar rakt fram. Håll på i 15 sekunder. Räkna ettusenett-ettusentvå-ettusentre... ettusenfemton, så är det lättare att hålla takten och tiden.
- 7.** Ställ dig på en kudde i ett hörn av rummet med en stol framför dig, stå först en minut med öppna ögon och stå sedan ytterligare en minut med slutna ögon. Har Du svårt att klara detta så lägg ett finger på stolsryggen framför dig.
- 8.** Ställ dig i ett hörn av rummet med en stol framför dig och håll ett halvfullt glas vatten i ena handen. Koncentrera dig på vattenglasets. Stå först en minut med öppna ögon och stå sedan ytterligare en minut med slutna ögon. Har Du svårt att klara detta så lägg ett finger på stolsryggen framför dig.
- 9.** Gå ut och gå minst 30 minuter samtidigt som du ”tittar i skyltfönster” dvs vrider huvudet från sida till sida. Är det svårt till att börja med, låna gärna en cykel som Du kan leda och som då ger dig ett inbyggt stöd.



Gör så här när Du skakar på huvudet

Man kan göra huvudskakningen än mer effektiv genom att börja skaka på huvudet långsamt och sedan öka på tills omgivningen ter sig suddig eller oskarp. Vid varje tillfälle ökar man sedan takten på huvudskakningen tills man inte upplever yrsel under detta moment.