

Gyakorlatok szédülés kezelésére

A gyakorlatok kezdetben fokozhatják a szédülést.

Minden gyakorlatot először nagyon lassan végezzünk, majd fokozatosan egyre gyorsabban. A feladatok nehezítése függ a szédülés csökkenésétől. A gyakorlatokat naponta legalább kétszer végezzük.

Ülő helyzet (karosszékekben), egyenes háttal, lábak a talajon támaszkodnak.

Szem gyakorlatok: először lassan, majd gyorsan végezzük 20x

1. Felnézni-lenézni.
2. Jobbra nézni-balra nézni.
3. Jobb kart kinyújtjuk az arcunk elé és a mutatóujjunkra fixálunk a szemünkkel, megismételni az a) és b) feladatot.

Fej gyakorlatok: először lassan, majd gyorsan végezzük 20x

1. Lehajtani a fejet- hátra hajtani.
2. Jobbra fordítani a fejet- balra fordítani.
3. Vállakat felhúzni fül felé, lazítani 20x.
4. Vállkörzés előre-hátra 20x.
5. Előre hajolni, felvenni egy tárgyat a földről 20x.
6. Fejet, vállat fordítani jobbra, majd balra 20x.
7. Fejet, vállat, törzset fordítani jobbra, majd balra nyitott, majd csukott szemmel 20x.

Álló helyzet: először sarokban állva, vagy valamiben megkapaszkodva pl. ajtófélfára végezzük a feladatokat.

1. Megismételni a szem gyakorlatokat.
2. Megismételni a fej gyakorlatokat.
3. Megismételni a vállgyakorlatokat.
4. Ülésből felállni nyitott, majd csukott szemmel 10x.
5. Labdát egyik kezünkből a másikba dobni szemmagasságban 10x.
6. Labdát egyik kezünkből a másikba adni térd mögött 10x.
7. Ülésből fölállni, megfordulni (360°) és leülni 10x.
8. Álló helyzetben fejfel indítva törzsfordítás jobbra, balra nyitott majd csukott szemmel 10x.

Gyakorlatok járásban:

1. Keresztülmenni a helyiségen nyitott majd csukott szemmel 10x.
2. Felmenni és lejönni emelkedően nyitott és csukott szemmel 10x.
3. Felmenni és lejönni lépcsőn nyitott és csukott szemmel 10x.
4. Egy lábon állni nyitott és csukott szemmel.
5. Tyúklépésben menni nyitott és csukott szemmel.
6. Olyan sport tevékenységet végezni, melyben van előrehajlás, nyújtózás, célzás, mint például a bowling.

