



SVIMMELHEDSØVELSER

Du kan bruge øvelserne i de tilfælde, hvor din svimmelhed føles som "usikkerhed inden i hovedet".

Vær opmærksom på, at du kan opleve svimmelhed, mens du udfører øvelserne!

Kom i gang med øvelserne

1. Sid ned og fiksér en genstand på ca. 2 meters afstand.
2. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
3. Ryst på hovedet, mens du langsomt tæller til 15.

Når det fungerer uden problemer

1. Stå op og støt med én eller to fingre mod noget stabilt.
2. Fiksér samme genstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
4. Ryst på hovedet, mens du langsomt tæller til 15.

Når også det går godt

1. Stå op uden at støtte dig til noget.
2. Fiksér igen genstanden på ca. 2 meters afstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage blikket fra genstanden.
4. Ryst på hovedet, mens du langsomt tæller til 15.

Forsøg nu det samme igen, men med LUKKEDE ØJNE:

Gentag øvelsen både med åbne og lukkede øjne flere gange, indtil den ikke giver svimmelhed.

Herefter

1. Gå fremad og fiksér på en genstand.
1. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
3. Ryst på hovedet, mens du langsomt tæller til 15.

Til sidst

- 1 Stå med åbne øjne og støt dig til en væg - eller andet.
2. Tag en ting op ved venstre fod med højre hånd.
3. Hvis det er svært at bøje helt ned, så læg tingen på et bord.
4. Ret op til oprejst stilling og læg den tilbage.
5. Gør det samme på den anden side med venstre hånd og højre fod.

Sørg for at du bevæger dig i din hverdag – gå fx gerne nogle ture. En stok kan fungere som et tredje "ben" og via armen, kan den give hjernen ekstra information om kroppens orientering.