

---

# - Træningsøvelser / virus på balancenerven

## Fakta

- Balanceøvelser bidrager til træning eller genoptræning af balancesansen
- De kan udføres hjemme
- Man skal ikke lade sig afskrække af, at svimmelheden opleves værre, lige når man starter

*Nedenfor er beskrevet balanceøvelser som bidrager til træning eller genoptræning af balancesansen.*

## Trin 1

- Sid på en stol
- Fæst blikket på et punkt, som befinder sig på cirka 2 meters afstand
- Drej hovedet hurtigt fra side til side uden at slippe punktet med blikket
- Øvelsen udføres i cirka 15 sekunder
- Derefter udføres samme øvelse, men denne gang drejer du hovedet bagover og forover i 15 sekunder uden at slippe punktet med blikket

## Trin 2

- Rejs dig og berør en fast genstand (for eksempel en stol) med én finger
- Drej hovedet på samme måde som i **Trin 1**
- Hvis øvelsen ikke fører til fald eller stor ubalance, kan du slippe genstanden med fingeren og gentage hovedbevægelserne som i **Trin 1**

## Trin 3

- Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde og gå derefter frem mod punktet, mens du drejer hovedet fra side til side. Dette gøres i 15 sekunder

## Trin 4

- Stil dig med åbne øjne på en blød overflade, for eksempel en pude

- Berør igen genstanden (for eksempel en stol) med en finger, find balancen og blive stående i cirka 1 minut
- Hold blikket fæstet som tidligere og gentag øvelsen i **Trin 1**

## Trin 5

- Bliv stående, luk øjnene i 1 minut og find balancen, mens du berører en fast genstand - eksempelvis en stol
- Slip genstanden og prøv at finde balancen

## Trin 6

- Tag et glas vand i hånden og mens du koncentrerer dig om at holde på glasset, står du først med åbne øjne, derefter med lukkede
- Begge seancer varer cirka 1 minut
- Når du er i stand til det, skal du gå ud på gaden og se i butiksvinduer samtidig med, at du forsøger at bevæge hovedet som i **Trin 1**

**Kilde:** Lars Holm Nielsen, M.Sc., Overlæge

Venlig hilsen

**PRIVATHOSPITALET MØLHOLM**

Center for øre-, næse- og halssygdomme