

Vestibulær rehabilitering – øvelsene

Hodeøvelser – starter i uke 1

Øvelse 1: Bøy hodet framover og bakover – så langt du kommer i begge retninger. Øvelsen gjøres sittende og med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 2: Snu hodet fra side til side. Øvelsene gjøres sittende med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 3: Bøy hodet fra side til side. Øvelsen gjøres sittende, med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 4: Bøy hodet framover og bakover – så langt du kommer i begge retninger. Øvelsen gjøres sittende og med lukkede øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 5: Snu hodet fra side til side. Øvelsene gjøres sittende med lukkede øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 6: Bøy hodet fra side til side. Øvelsen gjøres sittende, med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Hodeøvelser med fikseringsøvelser – starter i uke 2

Øvelse 7: Se oppover og nedover mens hodet holdes i ro. Rolige øyebevegelser. Øvelsen gjøres sittende.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 8: Se fra side til side mens hodet holdes i ro.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 9: Fest blikket på et fast punkt foran deg (f. eks. pekefingeren). Bøy hodet rolig framover og bakover mens du hele tiden stirrer på det faste punktet.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 10: Fest blikket på et fast punkt foran deg (f. eks. pekefingeren). Bøy hodet rolig fra side til side mens du hele tiden stirrer på det faste punktet.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 11: Fest blikket på et punkt som beveger seg opp og ned (f. eks. pekefingeren). Bøy hodet framover og bakover mens du hele tiden ser på og følger fingeren som beveger seg.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 12: Fest blikket på et punkt som beveger seg fra side til side (f. eks. pekefingeren). Drei hodet fra side til side mens du hele tiden ser på og følger fingeren som beveger seg.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Stillingsøvelser – på stol og på gulvet – starter i uke 3

Øvelse 13: Sitt på stolen og ha øynene åpne. Bøy deg rolig framover og ta i gulvet med begge hender – og rett deg opp igjen.

- Uke 3: Gjentas 10 ganger
- Uke 4: Gjentas 15 ganger
- Uke 5-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 14: Sitt på stolen og ha øynene åpne. Bøy deg nedover og ta i gulvet mens du vrir kroppen og hodet mot den ene siden, og deretter retter deg opp. Fortsett med samme bevegelse med vridning mot den andre siden.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Øvelse 15: Sitt på stolen, nå med lukkede øyne. Bøy deg rolig framover og ta i gulvet med begge hender – og rett deg opp igjen.

- Uke 3: Gjentas 10 ganger
- Uke 4: Gjentas 15 ganger
- Uke 5-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 16: Sitt på stolen, nå med lukkede øyne. Bøy deg nedover og ta i gulvet med en hånd mens du vrir kroppen og hodet mot den ene siden, og deretter retter deg opp. Fortsett med samme bevegelse med vridning mot den andre siden.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Øvelse 17: Ligg på ryggen, på en matte eller på gulvet. Rull over på magen, og deretter videre over på ryggen. Rull så tilbake på magen, og videre tilbake på ryggen.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Øvelse 18: Ligg på ryggen. Sett deg opp på den ene siden. Legg deg tilbake på ryggen, og sett deg opp på den andre siden.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Stående og gående øvelser – starter i uke 4

Øvelse 19: Stå med samlede ben og åpne øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10)
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 20: Stå med samlede ben og lukkede øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10) – det er lov å støtte seg litt
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 21: Stå på ett ben med åpne øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10) – det er lov å støtte seg litt
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 22: Stå på ett ben og med lukkede øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10) – det er lov å støtte seg litt
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 23: Gå rundt i rommet i stadig skiftende retninger, men se hele tiden framover.

- Uke 4: Gå i ca. 20 sekunder (ev. tell rolig til 20)
- Uke 5: Gå i ca. 40 sekunder (ev. tell rolig til 40)
- Uke 6: Gå i ca. 60 sekunder (ev. tell rolig til 60)

Øvelse 24: Gå rundt i rommet. Beveg hele tiden på hodet og feste blikket på nye punkter.

- Uke 4: Gå i ca. 20 sekunder (ev. tell rolig til 20)
- Uke 5: Gå i ca. 40 sekunder (ev. tell rolig til 40)
- Uke 6: Gå i ca. 60 sekunder (ev. tell rolig til 60)