

# 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 lukkede øyne.

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