

Vestibulær rehabilitering – Leksjon 2

Guttorm sier dette på video

En kort repetisjon: Vestibulære rehabiliteringsøvelser er laget for å dempe symptomer på svimmelhet og for å bedre funksjonen din. Øvelsene består av fire forskjellige komponenter; Blickstabilisering, tilvenning av symptomer ved bevegelser av hodet og kropp, balanse og gange. Selv om øvelsene kan virke litt enkle, rare og kjedelige er det viktig å fortsette. Det er vist at mange blir mye bedre av svimmelheten dersom de trener med slike øvelser 3 ganger daglig i 4 til 8 uker. Du har nå holdt på med øvelsene i en uke. Nå skal vi øke treningsmengden litt. Er du fremdeles motivert? Før du begynner på øvelsene kan du lese litt mer detaljert om balanseapparatet vårt.

Kursdeltager leser dette

Balanseapparatet

Propriosepsjon er menneskets evne til å gjenkjenne sine egne kroppsdelers posisjon. Reseptorer (proprioseptorer) registrerer spenningen i muskler og sener og gir informasjon om stillingen i leddene våre. Proprioepsjonen gjør oss i stand til for eksempel å treffe nesen med pekefingeren med lukkede øyne.

Vestibularisapparatet består av to små blærer (sacculus og utriculus) og tre halvsirkelformede rør (bueganger) i det indre øret, balansenerven (nervus vestibularis), og vestibulariskjernene i hjernestammen. Buegangene står vinkelrett på hverandre og inneholder en væske som beveger seg når hodet beveges. I tillegg er det små kalkbiter (krystaller) som hviler på nerve-reseptorer. Vestibularisapparatet registrerer stillingsendring av hodet i alle plan. Kombinert med nerveinformasjon fra resten av kroppen kan hjernen sette sammen informasjon og skjønne om det er hele kroppen eller bare hodet som beveger seg. Informasjonen brukes i til å påvirke muskler for å opprettholde balansen og til å påvirke øyebevegelser for å opprettholde et rolig bilde på netthinnen selv om hodet beveger seg.

Synet gir også hjernen beskjed om kroppens stilling og bevegelse. Sansecellene i øynene er i stand til å omdanne lys til nerveimpulser. Nervebanene fra øynene går inn i hjernen, splitter seg i to og når synsbarken bakerst i hjernen.

Hjernen mottar og tolker, for å snakke i dataspråk, millioner av bits pr sekund med informasjon. Når informasjonen er mottatt foregår avanserte integrerte prosesser der ulike deler av hjernen jobber sammen for å iverksette en adekvat respons. Med hjernen kan vi bestemme hvilke bevegelser vi vil gjøre og hva vi vil fokusere på, og vi kan filtrere bort uviktig informasjon. Som tidligere nevnt er vi også utstyrt med reflekser, der lillehjerne og hjernestammen tar imot signaler og koordinerer funksjoner uten at nerveimpulsene når opp til bevissthet i hjernen. For eksempel når vi trækker på en tegnestift, kan vi på refleks trekke til oss foten, før vi har tenkt oss om. Mye av det vi gjør går på refleksnivå uten at vi må bruke tankekraft og energi.

Vi kan bestemme oss for å reise oss, men etablering av stående stilling, begynne å gå og bevege armene langs sidene skjer automatisk med reflekser. Vi er imidlertid i stand til å overstyre automatiske reflekser med hjernen. Vi kan la være å svinge med armene når vi går, og om vi for eksempel skal hilse på kongen, kan hjernens beskjed til kroppen om å oppføre seg høflig og dannet, overstyre en refleks om å trekke til seg foten hvis vi samtidig trækker på en tegnestift. Når vi skal holde balansen, foregår det meste på refleksnivå, men når situasjonen krever det, kan hjernen bevisst styre og overstyre refleksene til villet og ønsket adferd.

For eksempel når vi skal balansere på planken over juvet. Da er vi veldig bevisste på alle bevegelser og vokter hvert skritt med synet, og vi stoler mindre på informasjon fra proprioepsjon og vestibularisapparatet. Det er en hensiktsmessig strategi når det er reell fare, men når vi er svimle kan hjernen velge å bruke samme strategi også når vi går på trygt underlag. Det er ofte en uhensiktsmessig og energikrevende strategi.

Akkurat som balansesystemet er designet for å gi informasjon om endring i stilling og hastighet, er det også designet for adapteres til, venne seg til, og godta nye bevegelsesmønstre. Sjøsyke og bilsyke går vanligvis over eller roer seg når det har gått en stund. Hjerne og kropp godtar de nye omgivelsene. Akkurat det samme skjer ved et akutt svimmelhetsanfall. Hjernen vil reorganisere informasjonen og det akutte anfallet vil alltid (!) roe seg.

Videre trening

I første leksjon snakket vi om at treningen i begynnelsen ville kreve mye vilje, mens symptombedring forhåpentligvis etter hvert vil øke motivasjonen og lysten til å gjøre øvelsene. Det kan være en god ide å lete etter flere motivasjonsfaktorer. Her er noen forslag:

- 1.** Tenk gjennom hvorfor du vil bli kvitt svimmelheten. En fjellklatrer som snudde i fjellveggen begrunnet det med at han aldri hadde tenkt gjennom hvorfor han ville opp på toppen. Prøv å skrive opp grunner til at du vil bli kvitt svimmelheten; Når jeg blir bedre av svimmelheten skal jeg...
- 2.** Forplikt deg overfor en venn, og send rapport om hver treningsøkt.
- 3.** Etabler ditt eget belønningssystem. Gi deg selv en liten premie etter hver økt, en litt større etter hver fullførte uke og en stor til slutt.

Kondisjonstrening

I første leksjon snakket vi også om at du burde drive kondisjonstrening i tillegg til spesifikk vestibulær rehabilitering. Har du klart å finne en form som passer deg? Helsemyndighetene anbefaler at voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke.

Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet. Det finnes en rekke apper og anbefalinger når det gjelder hvordan du kan trene. Pulsklokker, skrittellere kan være en støtte. Det finnes anbefalinger som løp 1 km daglig, gå 3 kilometer daglig osv. Her må du finne det som passer for deg. Det som er viktig er at du trener og at du ikke blir verre av svimmelheten din etter en økt. Svimmelheten skal du trene på med øvelsene.

Det kan være en hjelp å gå arm i arm med en ledsager, danse tett, eller holde fast i et apparat på et treningssenter mens du går, løper eller gjør andre kondisjonsøvelser.