

## ÜLŐ BETEG GYAKORLATAI

1.



Kényelmesen helyezkedjen el egy fotelban.

Fejét lassan fordítsa jobbra.

Ha nem szédül, lassan fordítsa vissza középre.

Utána lassan fordítsa balra a fejét.

Ha nem szédül, vissza középpállásba.

A fenti gyakorlatot addig végezze, míg a szédülés el nem múlik.

Ha elfárad vagy hányingere lenne, a gyakorlatot hagyja abba, és a hányinger elmúltával kezdje újra.

2.



Óvatosan, kapaszkodva álljon fel.

Nyitott szemmel kapaszkodjon a fotel támlájába, majd csukja be a szemét.

Nyitott szemmel testsúlyát óvatosan helyezze a jobb, majd a bal lábára.

Ha ez jól megy, meg lehet próbálni csukott szemmel is.

A kapaszkodót csak akkor engedje el, ha már stabilnak érzi magát.

3.



A fotelbe kapaszkodva, nyitott szemmel járja körül a fotelt, először jobbra, majd balra indulva.

Ha jól megy, meg lehet próbálni csukott szemmel, kapaszkodva.

Ha elfárad vagy hányingere van, hagyja abba és pihenjen.

Ha elmúlt a hányinger, kezdje előlről.

4.



A fotelban ülve óvatosan körözzön a fejével jobbra, majd balra.

Először nyitott szemmel, majd ha már jól megy, akkor csukott szemmel.

## Tornagyakorlatok szédülő betegek részére

### Kedves Betegünk!

A szédüléssel foglalkozó orvosok előtt jól ismert, hogy a szédülő beteg számára a legkisebb mozgás is megterhelő lehet, mert kiválthatja a szédülést. Függetlenül attól, hogy mely betegség váltja ki a szédülést, a gyógyszeres kezelés nem elég.

Az egyensúlyrendszer betegségei esetén is szükség van tornagyakorlatokra, melyek elősegítik a rehabilitációt. Az alábbi gyakorlatokat módszeresen végzi, állapotában jelentős javulás állhat be.

Ne keseredjen el, ha elsőre nem megy a gyakorlat. Szorgalmas gyakorlással és az idő múlásával menni fog. Ha egy gyakorlat heves szédülést vált ki, pihenjen, majd kezdje újra attól a gyakorlattól, amelynél még nem szédült.

Lehet, hogy szédülése hónapokig tart, lehet, hogy csak pár hétig, de ne adja fel. A siker Önön is múlik!

## FEKVŐ BETEG GYAKORLATAI

1.



Nézzon jobbra, balra, felfelé és lefelé, fejének mozdítása nélkül.

Fejét fordítsa óvatosan jobbra, és fejmozgatás nélkül nézzon mind a négy irányba.

Fejét fordítsa vissza, így nézzon újra minden irányba.

Fejét fordítsa balra, majd nézzon minden irányba.

Fejét hajtsa hátra, és nézzon felfelé, majd lefelé.

Nézzon előre mereven egy pontra, és próbálja ott tartani (fixálni) a tekintetét.

2.



Nyakának fordítása nélkül forduljon jobbra.

Ha már nem szédül, forduljon vissza.

Nyakának fordítása nélkül forduljon balra.

Ha már nem szédül, forduljon vissza.

A fenti gyakorlatokat végezze el csukott szemmel is.

3.



Támaszkodjon fel mindkét könyökére.

Ha már nem szédül, támaszkodva végezze el az 1. pont összes gyakorlatát.

4.



Óvatosan üljön fel.

Kapaszkodva vagy támaszkodva várja meg, míg nem szédül, majd üljön végezze el az 1. pont gyakorlatait.

A gyakorlatokat addig végezze, míg már nem szédül vagy el nem fárad.

Lefekvéskor végezze el újra az 1. pont, majd a 2. pont gyakorlatait.