

## ÁLLÓ, JÁRÓ BETEG GYAKORLATAI

1.

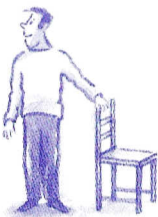


Álljon meg egyenesen, nyitott szemmel, kapaszkodva.

Fejét fordítsa óvatosan jobbra, majd vissza középre.

Fejét fordítsa balra, majd óvatosan középre.

2.



Derékból, nyakának elfordítása nélkül forduljon jobbra, majd vissza középre.

Forduljon ugyanígy balra, majd vissza.

Próbálja meg ugyanezt csukott szemmel is.

Addig ismétlje, míg már nem szédül.

Ha elfárad vagy hányingere lesz, hagyja abba, később kezdje újra.

3.



Egyik oldalon kapaszkodva sétáljon a fal mellett nyitott szemmel.

Séta közben testsúlyát helyezze a jobb, majd a bal lábára.

Forduljon meg, és a másik kezével kapaszkodva végezze el ugyanezt.

Próbálja meg ugyanezt csukott szemmel is.

4.



A fenti módon végzett séta közben fordítsa fejét a kapaszkodó kéz irányába, és nézzen a kezére.

Lassan fordítsa fejét a másik irányba, és nézzen a nem kapaszkodó kezére.

Ha így már nem szédül, ezt a fejfordítást csukott szemmel is próbálja meg.

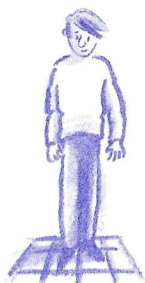
5.



A fenti módon kapaszkodva, derékból, nyakának fordítása nélkül, nyitott szemmel forduljon a kapaszkodó kéz irányába, majd vissza.

Forduljon az ellenkező irányba.

Ha ez szédülés nélkül jól megy, próbálja csukott szemmel is.



Addig végezze a gyakorlatokat, amíg már nem szédül.

Ha elfárad vagy hányingere van, hagyja abba, később folytassa.

Kapaszkodás nélkül (esetleg háta mögött segítő személlyel) tegyen pár lépést előre nyitott szemmel.

Nézzon ki magának a földön (parkettán, linóleumon stb.) egy vonalat, azt próbálja követni.

Próbáljon meg keskenyebb alapon, a lehető legkisebb terpeszben járni.

Ha ez már jól megy, megpróbálhatja csukott szemmel is, de csak akkor, ha segítő személy van a közelben.

Ha mindez már jól megy, próbáljon meg egyedül közlekedni a lakásban.

Ha a lakásban már nem szédül, próbáljon meg kísérettel lemenni az utcára.

Először csendes, nem forgalmas helyen sétálgasson, ha ez már szédülés nélkül is sikerül, akkor menjen csak forgalmas helyre egyedül.

Ha a fentiek már szédülés nélkül sikerülnek, kísérettel megpróbálhat járművel is közlekedni (villamos, autóbusz, gépkocsi – de ne Ön vezessen).

Ha már egyáltalán nem szédül, üljön gépkocsiba a vezető melletti ülésre, és menet közben – a vezetőt figyelve – imitálja a vezetést (fejfordítás, tartós oldalra tekintés, gyorsulás, lassulás stb.)

Ha mindezeket kipróbálva már nem szédül – és orvosa engedi –, nem forgalmas helyen, jó útviszonyok mellett, világos nappal, kísérettel megpróbálkozhat az autózéssel. (Feltéve, hogy van jogosítványa!)

A t