

# SVIMMELHEDSØVELSER VED TILBAGEVENDENDE POSITIONS AFHÆNGIG SVIMMELHED

**F**ølgende øvelser bør laves to gange dagligt og helst hvor der er god plads således, at man ved eventuelt fald ikke kan komme til skade.

I forbindelse med øvelserne kan du blive en smule svimmel, og dette kan blive værre de første dage. Hvis denne forværring fortsætter, bedes du kontakte din læge eller ørelæge.

Fortsæt øvelserne indtil du ikke længere føler dig svimmel og herefter eventuelt en uge længere. Hvis din svimmelhed atter skulle komme tilbage, gå da hurtigt i gang med øvelserne. Bedre svimmelheden ikke kontakt da egen læge eller ørelæge.

## ØVELSESPROGRAM

1. Sid op på kanten af sengen med dine fødder fladt på gulvet eller hængende ud over sengekanten. Læg dig hurtigt ned til den side hvor du føler svimmelheden udløses og sving samtidigt benene op på sengen. Bliv i denne stilling i 30 sekunder – også selvom du bliver svimmel. Sving herefter dine ben ud over sengekanten igen og sid op i den oprindelige stilling. Vent 30 sekunder eller til din svimmelhed forsvinder og gentag øvelsen tre gange mere. Hvis du føler dig lige svimmel om enten du ligger på den ene eller anden side, skal øvelserne først gentages tre gange til den ene side og herefter tre gange til den anden side.
2. Sid opret i en behagelig stol. Bøj dit hoved op og ned således, at du kigger først på gulvet og herefter på loftet (som om du siger ja). Gør dette fem gange. Stop og vent ti sekunder eller længere indtil eventuel svimmelhed forsvinder og gentag da det hele tre gange mere.
3. Sid i den samme stol. Bøj dit hoved op til enten højre eller venstre side således, at du kigger på loftet. Siden afhænger af hvilken side du føler svimmelheden især udløses til, og er det begge sider, skal øvelsen gentages til henholdsvis højre og venstre. Hold stillingen i 30 sekunder og før derefter dit hoved tilbage til den oprindelige neutrale stilling. Vent 30 sekunder igen eller indtil svimmelheden forsvinder. Gentag denne øvelse tre gange.

