

Življenje v ravnotežju

VAJE ZA POVRNITEV RAVNOTEŽJA¹



Cilj vaj za povrnitev ravnotežja je usklajevanje signalov iz ravnotežnega, vidnega, taktilnega in mišično skeletnega sistema. Z vajami lahko začnete v ležečem položaju, ko zmorete pa sede in kasneje stojte. Vaje izvajajte vsaj 3-krat dnevno, najmanj po 5 minut, dokler vrtoglavica ne mine in nato ob prenehanju težav nadaljujte z izvajanjem vaj najmanj 1-krat na dan. Ko vsako vajo lahko ponovite vsaj 10-krat, preidite k naslednji. Kadar se pri kateri od vaj pojavi vrtoglavica, vajo večkrat ponovite, saj to vajo najbolj potrebujete, da se možgani prilagodijo na novo stanje. Živite čim bolj običajno in zdravo in se čimprej vrnite k vsakodnevni aktivnosti, saj pomagajo pri izboljšanju ravnotežja.

LEŽE NA HRBTU

1. Premikajte oči, glava miruje.



navzdol in navzgor

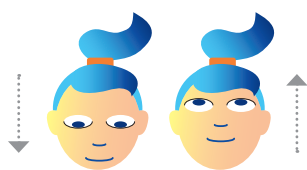


od leve proti desni in obratno



Pogled osredotočite na prst in ga približujte in oddaljujte od obraza.

2. Premikajte glavo - najprej počasi, nato hitreje. Vaje najprej izvajajte z odprtimi, kasneje pa z zaprtimi očmi.



naprej in nazaj



levo in desno

SEDE

1. V sede ponovite zgornje vaje.
2. Dvigujte in spuščajte ramena, potem z njimi krožite.
3. Sklonite se naprej in pobirajte predmete s tal.
4. Obračajte telo v levo in desno, poglejte v smeri obrata.



STOJE

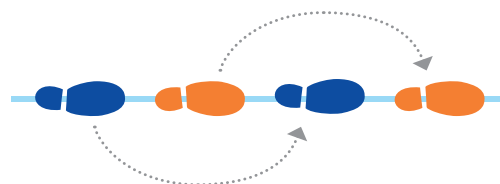
1. V stoje ponovite zgornje vaje.
2. Vstajajte iz sedečega položaja najprej z odprtimi, nato z zaprtimi očmi.
3. Žogico podajajte iz ene v drugo roko v višini oči.
4. Žogico podajajte iz ene v drugo roko pod kolena.
5. Vstajajte iz sedečega položaja, se obrnite okoli svoje osi in ponovno sedite.



MED HOJO

Spodnje vaje najprej izvajajte z odprtimi, kasneje pa z zaprtimi očmi.

1. Narišite črto na tleh in hodite po njej.
2. Hodite po stopnicah navzgor in navzdol.
3. Hodite tako, da postavljate nogo pred nogo.
4. Stojte na eni nogi.
5. Začnite se ukvarjati s športom, kot sta na primer kegljanje in balinanje, saj spodbujata ohranjanje ravnotežja.



¹ "Vaje za povrnitev ravnotežja" BATELINO, Saba (urednik). Audiometrija, vestibulometrija in audiološka elektroakustika v vsakdanji praksi - učbenik za tečajnike audiometrije in vestibulometrije, avdiološke elektroakustike, logopede, študente splošne in dentalne medicine, specializante otorinolaringologije, klinične logopedije in nevrologije ter specializante medicinske dela, prometa in športa. 2., nova in dopolnjena izd. Ljubljana: Katedra za otorinolaringologijo Medicinske fakultete: Univerzitetni klinični center, Klinika za otorinolaringologijo in cervicofacialno kirurgijo, Audiostibulološki center, 2017. str. 239-244



www.vrtoglavica.si

Privacy notice:
Za več informacij o tem, kako podjetje Ewopharma obdeluje osebne podatke, obiščite spletno stran <http://ewopharma.si/privacynotice.php>.



Ewopharma d.o.o.
Cesta 24. junija 23 | 1231 Ljubljana Črnuče
T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si