

Življenje v ravnotežju

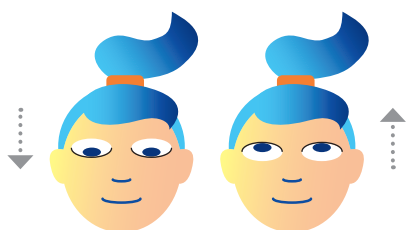
VAJE ZA POVRNITEV RAVNOTEŽJA¹



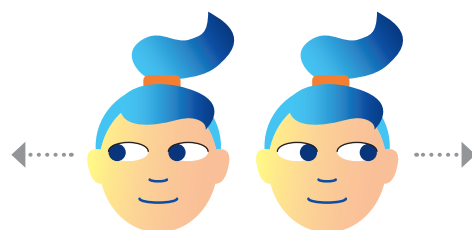
Cilj vaj za povrnitev ravnotežja je usklajevanje signalov iz ravnotežnega, vidnega, taktilnega in mišično-skeletnega sistema. Z vajami lahko začnete v **ležečem položaju**, ko zmorete pa sede in kasneje stoje. Vaje izvajajte vsaj **3-krat dnevno**, najmanj po **5 minut**, dokler vrto- glavica ne mine 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 vrto- glavica, 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 vsakod- nevni aktivnosti, saj pomagajo pri izboljšanju ravnotežja.

LEŽE NA HRBTU

1. Premikajte oči, glava miruje.



navzdol in navzgor



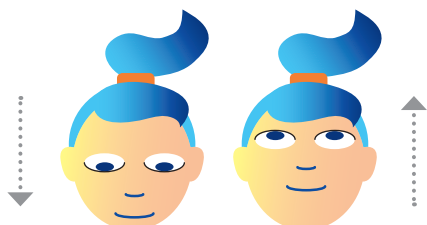
od leve proti desni in obratno



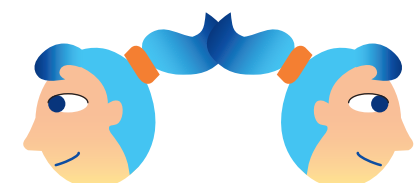
Pogled osredotočite na prst in ga približujte in oddaljujte od obraza.

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



STOJE

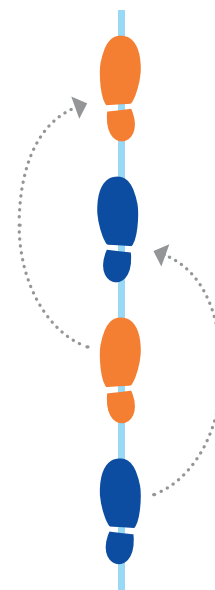
1. V stoje ponovite predhodne vaje.
2. Vstajajte iz sedečega položaja najprej z odprtimi, nato z zaprtimi očmi.
3. Žogico podajajte iz ene v drugo roko v višini oči.
4. Žogico podajajte iz ene v drugo roko pod kolena.
5. Vstajajte iz sedečega položaja, se obrnite okoli svoje osi in ponovno sedite.



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 gor in dol.
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). Avdiometrija, vestibulometrija in avdiološka elektroakustika v vsakdajski praksi : učbenik za težajnike avdiometrije in vestibulometrije, avdiološke elektroakustike, logopede, študente splošne in dentalne medicine, specializante otorinolaringologije, klinične logopedije in nevrologije ter specializante medicine dela, prometa in športa. 2., nova in dopolnjena izd. Ljubljana: Katedra za otorinolaringologijo Medicinske fakultete: Univerzitetni klinični center, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo, Avdiovestibulološki center, 2017. str. 239-244

