

LILLE HJEMMETRÆNINGSPROGRAM EFTER SKADE PÅ BALANCESYSTEMET

OBS! MAN KAN BLIVE SVIMMEL VED TRÆNINGEN!

1. Sid ned og fiksér en genstand på 1,5-2 meters afstand.
2. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt).

Når det fungerer uden problemer:

1. Stå op, støt med en eller to fingre mod noget stabilt.
2. Fiksér en genstand på 1,5-2 meters afstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt).

Når det også går godt:

1. Stå op uden støtte.
2. Fiksér en genstand på 1,5-2 meters afstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt).

Til sidst:

1. Gå fremad.
2. Fiksér en eller anden genstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt).

Og:

1. Stå op med åbne øjne – gerne tæt på en væg eller anden støtte.
2. Tag en ting op ved (eller ovenfor, hvis der er svært at bøje sig) venstre fod med højre hånd.
3. Tilbage til oprejst stilling.
4. Læg tingen tilbage
Gentag øvelsen med en ting ved højre fod – brug da venstre hånd.

