

Vestibulær rehabilitering – øvelsene

Hodeøvelser med fikseringsøvelser – starter i uke 2

Øvelse 7: Se oppover og nedover mens hodet holdes i ro. Rolige øyebevegelser. Øvelsen gjøres sittende.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 8: Se fra side til side mens hodet holdes i ro.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 9: Fest blikket på et fast punkt foran deg (f. eks. pekefingeren). Bøy hodet rolig framover og bakover mens du hele tiden stirrer på det faste punktet.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 10: Fest blikket på et fast punkt foran deg (f. eks. pekefingeren). Bøy hodet rolig fra side til side mens du hele tiden stirrer på det faste punktet.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 11: Fest blikket på et punkt som beveger seg opp og ned (f. eks. pekefingeren). Bøy hodet framover og bakover mens du hele tiden ser på og følger fingeren som beveger seg.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 12: Fest blikket på et punkt som beveger seg fra side til side (f. eks. pekefingeren). Drei hodet fra side til side mens du hele tiden ser på og følger fingeren som beveger seg.

- Uke 2: Gjentas 10 ganger
- Uke 3: Gjentas 15 ganger
- Uke 4-6: Gjentas 20 ganger