

Vestibulær rehabilitering – øvelsene

Hodeøvelser – starter i uke 1

Øvelse 1: Bøy hodet framover og bakover – så langt du kommer i begge retninger. Øvelsen gjøres sittende og med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 2: Snu hodet fra side til side. Øvelsene gjøres sittende med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 3: Bøy hodet fra side til side. Øvelsen gjøres sittende, med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 4: Bøy hodet framover og bakover – så langt du kommer i begge retninger. Øvelsen gjøres sittende og med lukkede øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 5: Snu hodet fra side til side. Øvelsene gjøres sittende med lukkede øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 6: Bøy hodet fra side til side. Øvelsen gjøres sittende, med åpne øyne.

- Uke 1: Gjentas 10 ganger
- Uke 2: Gjentas 15 ganger
- Uke 3-6: Gjentas 20 ganger