

Vestibulær rehabilitering – øvelsene

Stående og gående øvelser – starter i uke 4

Øvelse 19: Stå med samlede ben og åpne øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10)
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 20: Stå med samlede ben og lukkede øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10) – det er lov å støtte seg litt
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 21: Stå på ett ben med åpne øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10) – det er lov å støtte seg litt
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 22: Stå på ett ben og med lukkede øyne.

- Uke 4: Stå i 10 sekunder (ev. tell rolig til 10) – det er lov å støtte seg litt
- Uke 5: Stå i 20 sekunder (ev. tell rolig 20)
- Uke 6: Stå i 30 sekunder (ev. tell rolig til 30)

Øvelse 23: Gå rundt i rommet i stadig skiftende retninger, men se hele tiden framover.

- Uke 4: Gå i ca. 20 sekunder (ev. tell rolig til 20)
- Uke 5: Gå i ca. 40 sekunder (ev. tell rolig til 40)
- Uke 6: Gå i ca. 60 sekunder (ev. tell rolig til 60)

Øvelse 24: Gå rundt i rommet. Beveg hele tiden på hodet og feste blikket på nye punkter.

- Uke 4: Gå i ca. 20 sekunder (ev. tell rolig til 20)
- Uke 5: Gå i ca. 40 sekunder (ev. tell rolig til 40)
- Uke 6: Gå i ca. 60 sekunder (ev. tell rolig til 60)