

Vestibulær rehabilitering – øvelsene

Stillingsøvelser – på stol og på gulvet – starter i uke 3

Øvelse 13: Sitt på stolen og ha øynene åpne. Bøy deg rolig framover og ta i gulvet med begge hender – og rett deg opp igjen.

- Uke 3: Gjentas 10 ganger
- Uke 4: Gjentas 15 ganger
- Uke 5-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 14: Sitt på stolen og ha øynene åpne. Bøy deg nedover og ta i gulvet mens du vrir kroppen og hodet mot den ene siden, og deretter retter deg opp. Fortsett med samme bevegelse med vridning mot den andre siden.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Øvelse 15: Sitt på stolen, nå med lukkede øyne. Bøy deg rolig framover og ta i gulvet med begge hender – og rett deg opp igjen.

- Uke 3: Gjentas 10 ganger
- Uke 4: Gjentas 15 ganger
- Uke 5-6: Gjentas 20 ganger

Øvelse 16: Sitt på stolen, nå med lukkede øyne. Bøy deg nedover og ta i gulvet med en hånd mens du vrir kroppen og hodet mot den ene siden, og deretter retter deg opp. Fortsett med samme bevegelse med vridning mot den andre siden.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Øvelse 17: Ligg på ryggen, på en matte eller på gulvet. Rull over på magen, og deretter videre over på ryggen. Rull så tilbake på magen, og videre tilbake på ryggen.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side

Øvelse 18: Ligg på ryggen. Sett deg opp på den ene siden. Legg deg tilbake på ryggen, og sett deg opp på den andre siden.

- Uke 3: Gjentas 5 ganger til hver side
- Uke 4: Gjentas 7 ganger til hver side
- Uke 5-6: Gjentas 10 ganger til hver side