

# BALANCETRÆNING

Oversat til dansk

Overlæge Carsten Tjell, Øreklubben, KSS, Skövde

## Øjen- og hovedbevægelser

- Vælg to punkter, et til højre og et til venstre på væggen foran dig. Hold hovedet stille og flyt blikket mellem punkterne. Øg hastigheden til du føler dig svimmel (hvis du ikke kan fremprovokere svimmelhed, så lav øvelsen i mindst 15 sekunder). Tag en kort pause og gentag en gang til.
- Som foroven, men flyt blikket mellem et punkt ovenfor og nedenfor øjnene.
- Hold øjnene på et punkt 1 – 2 meter foran dig. Ryst (langsomt) på hovedet i mindst 15 sekunder uden at slippe punktet med øjnene. Gentag efter en kort pause.

## Gåbalance

- Gå fremad, samtidigt med at du bevæger hovedet for at kigge henholdsvis til højre og venstre et par minutter.
- Gå fremad, samtidigt med at du bevæger hovedet for at kigge henholdsvis op mod loftet og ned i gulvet et par minutter.
- Når du kan klare disse gangøvelser uden større besvær, så træn i stedet at gå som på en linie med fødderne, samtidigt med at du laver hovedbevægelserne.
- Gå også en tur udenfor hver dag, gerne på ujævnt underlag, som f. eks. i skoven.

Dette gøres to gange om dagen, hvis du er sygemeldt. Hvis du arbejder, når du nok kun en træningsrunde om dagen.

## Afsluttes altid med afspænding

Balancetræning uden afspænding – nej. Øvelserne afsluttes altid med afspænding. Ellers risikeres en forværring af muskelspændingerne i nakken, som let opstår som følge af balancetræning. Hvis du har det godt med varme på nakken, kan du benytte denne metode i 15-20 minutter, gerne med afspændingsteknikker, meditation eller hvis nakken er meget irriteret, is (f.eks. en pose frosne ærter i et viskestykke). Afspænding uden balancetræning – ja, af og til.

Som whiplashramt skal man være opmærksom på at lytte til kroppen, når øvelserne laves. Føles det forkert, så stands. Det må ikke forceres, så kan man få det værre. Stille og rolig træning over en lang periode må forventes.

