

## Hvad er balance?

Balancen reguleres af tre systemer i vores krop.

- Det vestibulære system som er ligevægt i det indre øre
- Det visuelle system som er vores syn
- Det somato-sensoriske system som er følesans i vores muskler og led

Vores syn og vores evne til at fokusere blikket, er nogle af de vigtigste elementer for at vi kan bevæge os frit og holde balancen.

Hvis vores hjerne ikke genkender information fra vores øjne, vores øre og vores følesanser, eller ikke kan tolke de informationer de sender, kan hjernen blive forvirret.

Dette kan være medvirkende årsag til svimmelhed, kvalme og balancebesvær.

Det samme kender vi fra søsyge, hvor der også er uoverensstemmelse mellem det man mærker og det man ser. Hvis symptomerne er til stede i længere tid, kan man opleve problemer med hukommelsen, koncentration og opmærksomhed, da hjernen bruger meget energi for at få os til at fungere i hverdagen.

Det er derfor vigtigt, at man får undersøgt sit syn og sin balance.

## Formål med træningen

Formålet med træningen er bedre at kunne fokusere sit blik. Øvelserne er med til at mindske svimmelhed, bedre balancen samt øge selvstændighed og aktivitetsniveau. Desuden er træningen med til at forebygge fald.

## Hvor ofte og hvordan udfører jeg øvelserne?

Det er vigtigt, at du holder dig aktiv med daglige gøremål.

Øvelserne kan laves hver dag og gerne flere gange dagligt. Du skal stoppe med at træne, hvis du får kvalme og hovedpine under træningen. Du kan forsøge igen, når du ikke har kvalme eller hovedpine.

Tænk altid på at sikre dig selv mod fald.

# Træning af syn og balance

## ØVELSER

### 1) Hovedbevægelser \_\_\_Liggende \_\_\_siddende \_\_\_stående

Start med \_\_\_åbne øjne, senere med \_\_\_lukkede øjne.  
Bevæg hovedet \_\_\_op/ned \_\_\_fra side til side.

### 2) Hånd/øje koordination

Udgangsstilling \_\_\_siddende / \_\_\_stående.  
\_\_\_ Kast lille bold fra hånd til hånd og hold blikket på bolden imens.  
\_\_\_ Kast en bold mod væggen og hold blikket på bolden.  
\_\_\_ Jonglér med to bolde og hold blikket på bolden.

### 3) Blikstabiliserende øvelser

Udgangsstilling \_\_\_siddende / \_\_\_stående stilling med strakt arm og tommel pegende op.  
\_\_\_ Hold blikket på tommelfinger og drej hovedet fra side til side.  
\_\_\_ Hold hovedet stille og blikket fokuseret på tommelfinger mens du bevæger arm fra side til side.  
\_\_\_ Hold blikket på tommelfinger, bevæg arm fra side til side og lad hoved og krop følge med.  
\_\_\_ Hold hovedet stille, stræk begge arme med tommelfinger pegende op. Kig skiftevis fra højre til venstre tommel.

### 4) Øvelser med stigende sværhedsgrad

\_\_\_ Lig på ryggen og rul hele vejen rundt til rygliggende igen. \_\_\_åbne/\_\_\_lukkede øjne.  
\_\_\_ Stå i knæ fire stående og løft den ene arm og modsatte ben samtidig.  
\_\_\_ Stå på en balancepude \_\_\_åbne /\_\_\_ lukkede øjne.  
\_\_\_ Stå på balancepude hold blikket på punkt og drej hovedet fra side til side.  
\_\_\_ Gå med strakt arm og tommel pegende op -hold blikket på tommelfingeren samtidig.  
\_\_\_ Gå med strakt arm og tommel pegende op- kig skiftevis fra tommel til punkt længere fremme.  
\_\_\_ Gå og hold blikket på et punkt langt væk mens du drejer hovedet fra side til side.  
\_\_\_ Gå på en linje og fokuser på dine fødder/linjen.

Patientens navn:

Fysioterapeutens navn:

---

---