

TRÄNING VID LÄGESYRSEL

Målet är att minska balanssystemets känslighet för lägesändringar så att yrseln minskar och blir lindrigare för att till slut försvinna. Rörelserna ska göras så snabbt så att yrsel framkallas. Träningen fortsätter tills man inte längre blir yr av rörelserna. Efter ett par veckors regelbunden träning brukar en tydlig förbättring märkas och efter ytterligare några veckor är man ofta helt bra.

Träna helst utan kudde. Om det är svårt kan du ha lite högre under huvudet i början och sedan plocka bort kuddarna.

Träna gärna också att ligga på din "yrsel-sida" på natten.



GÖR DESSA ÖVNINGAR 2-3 GÅNGER PER DAG

(Om du genomgått manöverbehandling, börja träningen först efter två dygn.)

Övning 1

Sitt på sängkanten. Lägg dig hastigt ner på den sida där du brukar bli yr. Ligg kvar ca 30 sekunder tills yrseln gått över. Sätt dig upp igen och sitt kvar tills eventuell yrsel återigen gått över. Träna rörelsen tre gånger åt den sida där du brukar bli yr. Om du blir yr både när du lägger dig åt höger och vänster tränar du tre gånger åt var sida, varannan gång åt höger och varannan åt vänster.

Övning 2

Ligg på rygg. Träna på att framkalla yrsel tre gånger som i övning 1 men nu genom att hastigt vända hela kroppen från ryggliggande till sidliggande (åt den sida som ger yrsel).