

## Svimmelhedsøvelser til hjemmebrug

OBS: Man må gerne blive svimmel under træningen.

- sid ned og fiksér en genstand på 1,5-2 m afstand
- ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

Når det fungerer uden problemer:

- stå op, støt med en eller to fingre mod noget stabilt
- fiksér en genstand på 1,5-2 m afstand
- ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

Når det også går godt:

- stå op uden støtte
- fiksér en genstand på 1,5-2 m afstand
- ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

Forsøg at gennemføre ovenstående med lukkede øjne.

Hvis det går godt, gennemfør øvelserne med åbne og lukkede øjne så ofte det er muligt, indtil øvelsen ikke medfører svimmelhed.

Til sidst:

- gå fremad
- fiksér en eller anden genstand
- ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)
- stå op med åbne øjne - gerne tæt på en væg eller anden støtte
- tag en ting op ved venstre fod med højre hånd
- tilbage til oprejst stilling
- læg tingen tilbage
- gentag øvelsen med en ting ved højre fod - brug da venstre hånd
- hvis det er svært at bukke sig så langt, læg i stedet tingen på et lavt bord