



Region Kalmar län

# Träningsprogram vid yrsel

**Tillsammans**  
för ett friskare  
**tryggare** och  
rikare liv

För att bibehålla vår balans har vi normalt ett mycket välutvecklat samspel mellan balansnerverna, synen samt känselsinnet i muskler och leder. När man förlorat eller fått nedsatt funktion på någon av dessa sinnen påverkas detta samspel. Det är då viktigt med regelbunden träning, för att så snart som möjligt komma ifrån sin yrsel och ostadighet. Genom att träna på de rörelser som ger yrsel eller ostadighet blir man snabbare besvärsfri.

**Träna på nedanstående övningar tills du kan utföra dem hastigt utan att bli yr.**

### **Blick- och huvudrörelser**

**(öva varannan timme när du är sängliggande eller kan sitta upp och två gånger/dag när du börjat stå och gå)**

Utför nedanstående tre övningar först långsamt och sedan allt hastigare tills du känner yrsel eller ca 15 sek. Börja med att utföra övningarna i liggande och avancera sedan till sittande och stående. Ta en kort paus och upprepa samma övning en gång till.

- Välj ut två punkter en till höger och en till vänster på väggen framför dig (i taket om du ligger ner). Håll huvudet stilla och flytta blicken mellan punkterna.
- Gör som ovan men flytta blicken uppåt och nedåt istället.
- Fäst blicken på en punkt rakt framför dig. Vrid huvudet från vänster till höger utan att släppa punkten med blicken.

### **Ståbalans (öva två gånger/dag)**

- Stå med ett hörn strax bakom dig och en stolsrygg strax framför dig som säkerhet. Träna att stå utan stöd, med fötterna ihop under någon minut. Ta en kort paus och upprepa en gång till.

Om detta är enkelt, träna samma övning genom att blunda eller stående på en tjock kudde/dyna.

### **Gåbalans (öva två gånger/dag)**

- Träna att gå framåt samtidigt som du vrider huvudet och tittar växelvis åt höger och vänster. Öva ett par minuter.
- Träna att gå framåt samtidigt som du tittar växelvis upp mot taket och ner mot golvet. Öva ett par minuter.
- Träna att gå på en linje så att du placerar fötterna precis framför varandra.

### **Övriga övningar**

- Ta en promenad utomhus varje dag, gärna på ojämnt underlag t.ex. i skogen. Ha någon med dig första tiden som en säkerhet.
- Om du har märkt att du brukar bli yr av någon speciell rörelse, gör just den rörelsen tre gånger varje gång du gör ditt yrselträningsprogram.
- Om du brukar bli yr på speciella platser eller situationer, försök lägga upp ett program där du uppsöker just dessa platser eller situationer och stannar kvar där längre och längre för varje gång.

# 1177

## VÅRGUIDEN

På 1177.se hittar du kontaktuppgifter, e-tjänster och råd om vård och hälsa.

Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Öppet dygnet runt.



**Region Kalmar län**

Rehab söder

Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se