

VAJE ZA POVRNITEV RAVNOTEŽJA (VESTIBULARNE VAJE)

Čutila za ravnotežje , ki ležijo v obeh notranjih ušesih , pošiljajo v možgane sporočila , ki so potrebna za vzdrževanje ravnotežja . Pri poškodbi ali bolezni notranjih ušes bolnika zanaša. Okvaro lahko spremlja vrtoglavica , slabost, bruhanje. Ta bolezenska znamenja bolnika prestrašijo , njegovega življenja ne ogrožajo. Pri ponovnem vzpostavljanju ravnotežja bolni aktivno sodeluje tako , da izvaja ustrezne vaje . le-te pospešijo prilagoditev možgan na delovanje okvarjenega čutila za ravnotežje. Bolnik , ki je priklenjen za posteljo , prične z vajami v ležečem položaju , kopa mu bolezen dopušča posedanje , lahko opravlja vaje sede in končno stoje. Vaje naj opravlja vztrajno , 3- krat dnevno , vsaj po 5 minut , toliko časa , dokler traja vrtoglavica . kadar lahko ponovi vajo 10- krat s primerno hitrostjo , pomeni , da jo dobro obvlada in lahko preide k naslednjimi. Tisto vajo , pri kateri se pojavi vrtoglavica , naj večkrat ponovi. Tako se možgani privadijo na novo situacijo . Poskuša naj živi čim bolj normalno in se čimprej vrni k športu in na delo , kajti tudi vsakodnevne aktivnosti pomagajo pri izboljševanju ravnotežja.

LEŽE NA HRBTU :

1. premikamo z očmi , glava miruje :
 - navzgor –navzdol
 - od leve proti desni in obratno
 - pogled osredotočimo na prst , ki ga približujemo in oddaljujemo od obraza
2. premikamo glavo : najprej počasi , nato hitreje , pozneje pa med opravljanjem vaj zapremo oči :
 - nagibamo glavo naprej – nazaj
 - nagibamo glavo v levo in desno

SEDE:

1. ponovimo vaje 1. in 2.
2. dvigujemo ramena in z njimi krožimo
3. sklonimo se naprej , pobiramo predmete s tal
4. krožimo z glavo v levo in desno z odprtimi očmi in nato z zaprtimi očmi
5. obračamo telo v levo in desno , pogledamo v smeri obrata

STOJE:

1. ponovimo predhodne vaje
2. vstajamo iz sedečega položaja z odprtimi , nato z zaprtimi očmi
3. v višini oči podajamo žogico iz ene v drugo roko
4. pod kolena podajamo žogico iz ene v drugo roko
5. vstajamo iz sedečega položaja in se pri tem obrnemo okoli svoje ose

MED HOJO :

1. narišemo črto na tleh in hodimo po njej z odprtimi , nato pa z zaprtimi očmi
2. hodimo po stopnicah navzgor in navzdol z odprtimi in nato z zaprtimi očmi
3. kegljamo , balinamo
4. hodimo tako , da postavljamo nogo pred nogo z odprtimi nato z zaprtimi očmi
5. stojimo na eni nogi z odprtimi in nato z zaprtimi očmi
6. hodimo tako , da postavljamo nogo pred nogo , najprej z odprtimi nato z zaprtimi očmi