

# KATSEENKOHDISTAMISEN HARJOITTEET

Näissä harjoitteissa harjoitetaan vestibulo-okulaarirefleksiä eli VOR:ia. VOR kuuluu vestibulaarijärjestelmään, jonka toiminta on häiriintynyt akustikusneurinoomaa sairastavilla. VOR:n tehtävänä on pitää katse vakaana pään liikkeiden aikana. VOR:n toiminnan häiriö ilmenee huimauksena, pahoinvointina tai tasapainon epävarmuutena esimerkiksi, kun kävellessä kääntää päätä tai seuraa katseella liikkuvaa esinettä (lintua, liukuportaita tms). Harjoitteiden tavoitteena on parantaa katseen vakautta liikkeen aikana ja vähentää sitä kautta oireita.

Lue läpi alla olevat väittämät. Jos yksikin väittämistä pitää paikkaansa kohdallasi, tee alla olevat harjoitteet. Tee harjoitteet järjestyksessä aloittaen ensimmäisestä harjoitteesta. Harjoitteita olisi hyvä tehdä 2-4 kertaa päivässä 2-15 minuutin ajan.

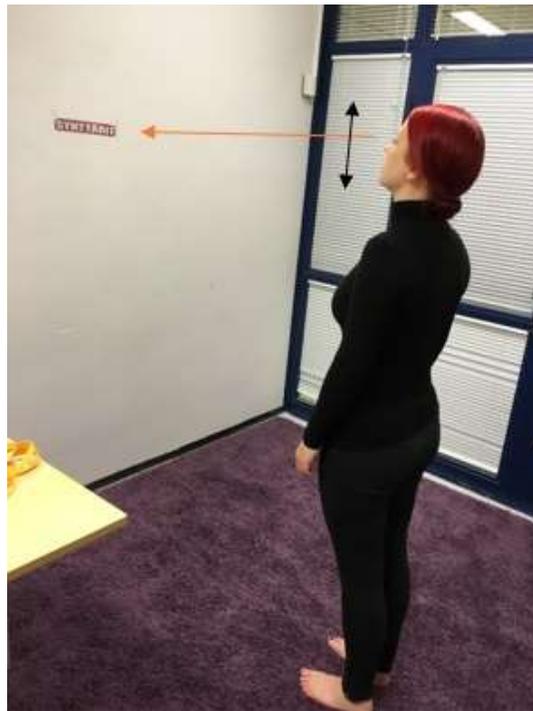
***Kun seistessä tai kävellessä käännän äkkiä päätä, tasapainoni horjahtaa tai tunnen huimausta ja/tai pahoinvointia.***

***Kun yritän katseella seurata liikkuvaa esinettä tai asiaa (esim. auto, lintu), tasapainoni horjahtaa tai tunnen huimausta ja/tai pahoinvointia.***

**Harjoite 1:** Kiinnitä seinään katseen korkeudelle kirjain tai sana (repäise esim. sanomalehdestä ison kokoinen otsikko tai sana). Asetu seisomaan noin kolmen metrin päähän sanasta. Pidä katse sanassa ja kierrä päätä samalla puolelta toiselle. Aloita rauhallisesti pienellä liikkeellä niin, että näet sanan selkeänä. Jos näet sanan tarkasti liikkeen aikana, kierrä päätä pidemmälle ja/tai lisää liikkeen nopeutta. Harjoitteen voi ensin tehdä myös istuen, jos huimaus on voimakasta.

Tee liikettä, kunnes oireita (esim. huimaus, pahoinvointi) ilmenee ja jatka liikettä vielä muutaman kierron ajan. Odota oireiden häviämistä ennen kuin toistat liikkeen.

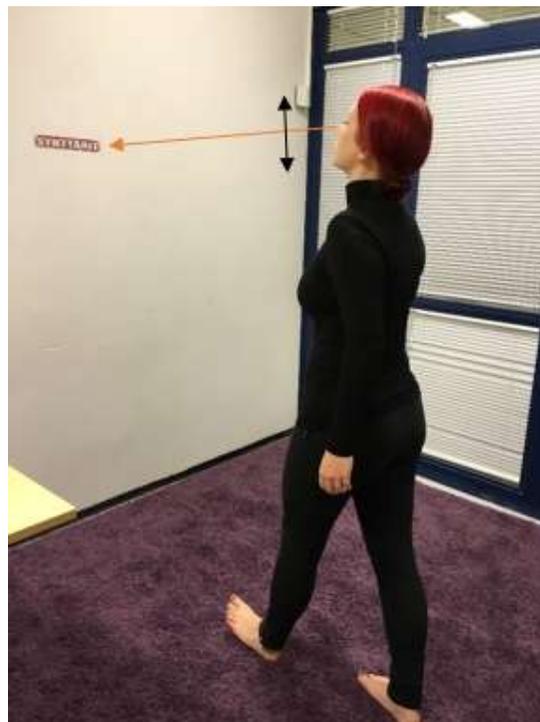
Tee harjoite myös niin, että liikutat päätä ylös ja alas pitäen katse samalla sanassa.



**Harjoite 2:** Pidä sana edelleen samassa paikassa seinällä. Asetu vähintään kolmen metrin päähän sanasta. Pidä katse sanassa ja kierrä päätä puolelta toiselle. Kävele sanaa kohti pyrkien kävelemään suoraa linjaa niin, että näet sanan selkeänä. Aloita ensin rauhallisilla askeleilla. Jos sana pysyy selkeänä ja pystyt kävelemään suoraa linjaa, nopeuta kävelyvauhtia. Voit kokeilla harjoitetta myös kävellessä takaperin sanasta poispäin.

Tee liikettä, kunnes oireita (esim. huimaus, pahoinvointi) ilmenee ja jatka liikettä vielä muutaman askeleen ajan. Odota oireiden häviämistä ennen kuin toistat liikkeen.

Tee harjoite myös niin, että liikutat kävellessä päätä ylös ja alas pitäen katse samalla sanassa.



**Harjoite 3:** Pidä sana edelleen samassa paikassa seinällä. Pidä katse sanassa. Pyörähdä ympäri (360°), pysähdy lähtöasentoon ja kiinnitä katse takaisin sanaan niin nopeasti kuin mahdollista. Pyörähdä myös toiseen suuntaan. Pyörähdä ensin rauhallisesti. Kun katseen kohdistaminen pyörähdyksen jälkeen onnistuu ja sana pysyy selkeänä, voit pyörähtää nopeammin.

Tee liikettä, kunnes oireita (esim. huimaus, pahoinvointi) ilmenee ja pyörähdä sen jälkeen vielä kerran. Odota oireiden häviämistä ennen kuin toistat liikkeen.



### EXTRA-harjoite

Näiden harjoitteiden lisäksi, lähde kävelylenkille. Kävellessä seuraa ympäristön liikkeitä esim. katso tienviittoa tai taloa, seuraa katseella lintua. Lähde kävelylle mieluiten valoisaan aikaan ja voit ottaa kävelysauvat mukaan tuomaan tukea.