

Tasapainoharjoituksia

Katseen kiinnittämisharjoittelu

- Kädet edessä yhdessä, kynärpäät ojennettuna. Pidä katse peukalon kynnessä ja kierrä päätä sivulta sivulle 10 sekunnin ajan. Tee liikkeet siihen tahtiin, että näkö pysyy terävänä. Montako kertaa teit? Tuntemukset? Lisääntyykö kertamäärä harjoituksen edetessä? Muuttuvatko tuntemukset?
- Kädet edessä yhdessä, kynärpäät ojennettuna. Pidä katse peukalon kynnessä liikuta päätä ylös alas 10 sekunnin ajan. Tee liikkeet siihen tahtiin, että näkö pysyy terävänä. Montako kertaa teit? Tuntemukset? Lisääntyykö kertamäärä harjoituksen edetessä? Muuttuvatko tuntemukset?
- Kävellessä kierrä päätä puolelta toiselle, kiinnitä katse ääriasennossa. Kurkkaa olkapään yli.
- Kävellessä seuraa katseella ohiajavan auton rekisterikilpeä, lentävää lintua, pysähtymättä
- Kulje pientä (2 m) kahdeksikkoo ja samalla kiinnität katseen seinässä olevan taulun yksityiskohtaan tms. merkkiin. Käänöksessä palauta katse aina nopeasti kohteeseen.
- totuttele kiinnittämään katse kohteeseen aina kun olet haastavassa tilanteessa esim. liikkuvassa ympäristössä (ihmisten joukossa, liikenteessä, veden äärellä tms)
-

Totuttautumisharjoittelu/siedättämisharjoittelu

- Aloita ympäristössä, joka on turvallinen ja mielellään tukihenkilön kanssa. Lisää ärsytystä vähitellen sietokyvyn mukaan.
- Toista sitä, mikä tuntuu hankalalta.
- Esimerkiksi kävellessä et pysty katselemaan ympärille ilman, että tulee huono olo tai melkein kaadut. Hidasta aluksi vauhtia ja kierrä päätä toiseen suuntaan - palauta ja hetken kuluttua sama toiselle puolelle -palauta. Jatkossa voit nopeuttaa kävelyvauhtia, kun pään kierto jo kaatamatta sujuu.
- Jos ihmisjoukon vilinä ympärillä huojuttaa, pysy itse paikalla, kohdenna katse liikkumattomaan kohtaan ja siedätä itseäsi

Kompensointiharjoittelu

- pienellä tukipinnalla seisominen ja sama silmät kiinni
- kävely kapealla polulla tai pehmeällä alustalla
- kävely takaperin
- liikkuminen hämärässä tunnustellen jaloilla alustaa
- yhdellä jalalla seisominen

- kumartelu ja kurkottelu vuorotellen
- bussissa tai junassa seistessä tasapainotat liikkuvan kulkuneuvon liikettä
- ryhmäliikunnat, jolloin muut liikkujat haastavat tasapainon
- nilkkojen liikkuvuusharjoittelu, alaraajojen lihasten pitäminen vahvoina
- niskalihasten pitäminen vahvoina, pään kierto liikkeit
- Haasta kehosi pysymään tasapainossa – mutta TURVALLISESTI
-

Säännöllinen liikunta

- käveleminen, hiihtäminen, uiminen, tanssiminen tms säännöllinen liikunta 2-4 kertaa viikossa
- kunnon ylläpitäminen tai kohottaminen

Päivi Liippola
fysioterapeutti
sanyposti@gmail.com