

# HARJOITTEET NÄKÖ POISSULJETTUNA

Näissä harjoitteissa harjoitetaan asentotuntoa. Asentotunto kertoo missä asennossa keho on. Harjoitteissa harjoitetaan myös tasapainon kahden osa-alueen vestibulaarijärjestelmän ja asentotunnon yhteistoimintaa, kun tasapainon kolmas osa-alue näkö on pois suljettuna. Osa-alueiden yhteistoiminnan häiriö ilmenee esimerkiksi vaikeutena liikkua pimeässä tai epätasaisessa maastossa. Harjoitteiden tavoitteena on vahvistaa asentotunnon toimintaa sekä sen yhteistoimintaa muiden järjestelmien kanssa.

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 2-3 kertaa päivässä.

***Pimeässä/hämärässä liikkuminen on hankalaa ja saatan kompastella.***

***Epätasaisessa maastossa liikkuminen on hankalaa ja vaatii minulta paljon keskittymistä.***

***Minun on katsottava jalkoihini epätasaisessa maastossa liikkuessani.***

Asetu seisomaan paikkaan, jossa saat helposti tukea tarvittaessa, esim. seinän tai pöydän vierusta. Jos tiedät silmät kiinni tehtävien liikkeiden olevan sinulle haastavia, tee nämä harjoitteet huoneen nurkassa tuoli tai pöytä edessä tukena tai toisen ihmisen avustamana turvallisuuden takaamiseksi. Tee kaikki nämä harjoitteet ensin pitämällä tuesta kiinni, mutta jos tämä tuntuu liian helpolta älä käytä tukea.

**Harjoite 1:** Seiso tandem-seisonnassa, jolloin jalat ovat peräkkäin niin, että taaempana olevan jalan varpaat koskettavat edessä olevan jalan kantapäätä. Laske hitaasti kymmeneen. Jos sinulla oli oikea jalka edessä ja vasen jalka takana, vaihda jalat toisinpäin. Kun tämä onnistuu, vaihda alusta pehmeämpään tai erilaiseen materiaaliin esim. peitto, tyyny, hiekka, lumi. Toista harjoite 5-8 kertaa.

Tee harjoite myös yhdellä jalalla seisten. Seiso sekä oikealla että vasemmalla jalalla.



**Harjoite 2:** Tee tämä harjoitus samoin kuin edellinen, mutta nyt pidä silmät kiinni. Varmista etenkin tässä harjoituksessa, että horjahtaessa/tasapainon pettäessä tuki on tarpeeksi lähellä. Seiso ensin tandem-asennossa ja laita sitten silmät kiinni. Laske hitaasti kymmeneen. Vaihda tässäkin harjoitteessa jalkojen paikkaa. Kun tämä onnistuu, vaihda alusta pehmeämpään tai erilaiseen materiaaliin esim. peitto, tyyny, hiekka, lumi. Toista harjoite 5-8 kertaa.

Tee harjoite myös yhdellä jalalla. Seiso sekä oikealla että vasemmalla jalalla.



**Harjoite 3:** Asetu seisomaan paikkaan, jossa saat helposti tukea tarvittaessa, esim. seinän tai pöydän vierusta. Marssi paikoillasi niin, että vastakkainen käsi ja jalka nousevat samaan aikaan ylös. Sulje silmäsi ja jatka marssimista. Aloita pienillä askelilla. Tee yhteensä 20 askelta paikallasi marssien. Kun tämä onnistuu, nosta polvia korkeammalle ja/tai tee liike hitaammin.



### **EXTRA-harjoite**

Näiden harjoitteiden lisäksi lähde kävelylenkille erilaisiin maastoihin esim. metsä, puistot, kalliot, rannat, lumi, nurmikko. Hyppää myös välillä kuviteltujen lätäköiden ylitse. Lähde kävelyille mieluiten valoisaan aikaan ja voit ottaa kävelysauvat mukaan tuomaan tukea.