

TOIMINNALLISET VESTIBULAARIHARJOITTEET

Näissä harjoitteissa harjoitetaan tasapainon kolmea eri osa-aluetta: asentotuntoa, näköä ja vestibulaarijärjestelmää. Harjoitteissa keskitytään harjoittamaan osa-alueiden yhteistoimintaa, kun vestibulaarijärjestelmän toiminta on akustikusneurinooman takia häiriintynyt. Häiriö ilmenee huimauksena tai pahoinvointina esimerkiksi kurkottaessa tai kumartaessa; tai pystyssä pysymisen vaikeutena nopeasti päätä käännettäessä. Harjoitteiden tavoitteena on vahvistaa asentotunnon ja näön osuutta tasapainon ylläpitämisessä vestibulaarijärjestelmän häiriintyneen toiminnan takia.

Lue läpi alla olevat väittämät. Jos yksikin väittämistä pitää paikkaansa kohdallasi, tee alla olevat harjoitteet. Tee harjoitteet järjestyksessä aloittaen ensimmäisestä harjoitteesta. Harjoitteita on hyvä tehdä 2-3 kertaa päivässä 2-15 minuuttia kerrallaan. Oireen ilmaantuminen kertoo harjoituksen tarpeesta. Harjoitteiden tavoitteena on lisätä osa-alueiden yhteistoimintaa liikkeen aikana ja vähentää sitä kautta oireita.

Kun käännän päätä nopeasti, saatan horjahtaa ja/tai minun on vaikea pysyä pystyssä.

Joskus kurkottaessa tai kumartaessa tunnen huimausta ja/tai horjahdan ja/tai kaadun.

Harjoite 1: Harjoitteessa tarvitset yhden pienen liikuteltavan esineen (esim. kynä, muovimuki). Asetu paikkaan, jossa sinulla on edessäsi tasot noin vatsan kohdalla ja pään yläpuolella, esimerkiksi keittiössä työtaso ja kaapin ylähylly. Laita esine lattialle oikean jalan viereen. Älä ota tukea tasosta harjoitteen aikana, jos ei ole pakko.

Aloita harjoite seisomalla kasvot kohti kaapistoa. Ota esine lattialta jalan vierestä oikealla kädellä ja nosta esine lattialta suoraan ylähyllylle, jonka jälkeen palaa alkuasentoon. Tee liike sen jälkeen toisinpäin eli nosta esine ylähyllyltä ja vie se lattialle takaisin jalan viereen. Jos harjoite aiheuttaa liikaa oireita, esimerkiksi melkein kaadut, voit myös nostaa esineen lattialta ensin vatsan korkeudelle olevalle tasolle ja/tai ottaa tarvittaessa tukea tasosta.

Tee harjoite myös niin, että esine on vasemman jalan vieressä lattialla ja esine nostetaan vasemmalla kädellä. Harjoitteeseen saa lisää haastavuutta tekemällä harjoitteen nopeammin ja/tai nousemalla varpaille ylähyllylle kurkottaessa.

Toista 5-8 kertaa. Jos oireita ilmenee (esim. huimaus, pahoinvointi), tee harjoite vielä kerran, jonka jälkeen pidä tauko.



Harjoite 2: Tämä harjoite tehdään samassa paikassa kuin edellinenkin. Tarvitset nyt yhden isomman esineen esim. maitotölkki, vesipullo, sokeripussi. Aseta esine oikean jalan viereen lattialle. Harjoite tehdään muuten samalla tavalla kuin edellinen, mutta esine nostetaan nyt kahdella kädellä.

Tee harjoite myös niin, että esine on vasemman jalan vieressä lattialla. Harjoitteeseen saa lisää haastavuutta tekemällä harjoitteen nopeammin ja/tai nousemalla varpaille ylähyllylle kurkottaessa.

Tee harjoite 5-8 kertaa. Jos oireita ilmenee (esim. huimaus, pahoinvointi), tee harjoite vielä kerran, jonka jälkeen pidä tauko.



Harjoite 3: Asetu paikkaan, jossa on tilaa kävellä ja mahdollisuus ottaa tukea tarvittaessa (esim. seinän vierusta). Asetu seisomaan seinän viereen oikea kylki seinää kohden. Kävele taaksepäin oikean olkapään yli katsoen. Vaihda vasen kylki seinää kohden ja kävele taaksepäin vasemman olkapään yli katsoen.

Tee harjoite 5-8 kertaa. Jos oireita ilmenee (esim. huimaus, pahoinvointi), tee harjoite loppuun ja pidä tauko.

Jos tiedät harjoitteen olevan sinulle haastava, turvallisuuden takaamiseksi tee harjoite toisen henkilön läsnäollessa/avustamana.



EXTRA-harjoite

Näiden harjoitteiden lisäksi, lähde kävelylenkille mieluiten puistoon tai metsään. Kävellessä kurkkaa välillä olkapään yli ja kumarru välillä alas ”poimimaan” kuviteltuja marjoja. Voit kulkea puiden alta ja kurkottaa ylöspäin puiden oksiin, voit seurata katseella linnun lentoa. Lähde kävelyille mieluiten valoisaan aikaan ja voit ottaa kävelysauvat mukaan tuomaan tukea.