



Huimaus- ja  
Meniere-liitto

YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET

# TASAPAINOHARJOITTELU

## Opas Menieren tautia sairastaville



# Lukijalle

Tämä tasapainoharjoittelun opas on tarkoitettu Menieren tautia sairastaville. Opas koostuu kahdeksasta harjoitteesta, joiden avulla pyritään eri keinoin edistämään tasapainon hallintaa. Harjoitteiden yhteydessä on lyhyesti kerrottu, mihin harjoite vaikuttaa ja mitä sillä pyritään kehittämään.

Tasapainon hallintaan vaikuttavat monet tekijät. Oppaaseen on pyritty valitsemaan harjoitteita, jotka kehittävät tasapainoa monipuolisesti. Opas ja sen kaikki harjoitteet pohjautuvat lähdekirjallisuuteen ja ovat perusteltavissa tutkitulla tiedolla.

Ota huomioon harjoituksia tehdessäsi aina oma turvallisuutesi. Osa harjoitteista voi aiheuttaa huimausoireita. Huolehdi, että sinulla on riittävästi tilaa ympärilläsi ja että lähelläsi on aina tuoli, johon voit istahtaa tarvittaessa. Harjoitteet on suunniteltu niin, että voit tehdä ne yksin, mutta tarvittaessa pyydä joku tekemään ne kanssasi.

Säännöllisellä harjoittelulla saavutetaan paras lopputulos. Pyri tekemään harjoituksia päivittäin. Aluksi voit valita muutaman harjoitteen, jotta harjoituskerran kokonaiskesto ei ole yli 20 minuuttia. Kun harjoitukset ovat jo tuttuja, voit tehdä kaikki samalla harjoituskerralla.

Huom! Älä tee harjoituksia huimauskohtauksen aikana tai heti sen jälkeen.

# Sisällysluettelo

- Lukijalle
- Harjoitteet
  - Staattinen tasapaino – kellotaulu
  - Dynaaminen tasapaino – estekävely
  - Silmänliikkeiden tehostaminen 1
  - Silmänliikkeiden tehostaminen 2
  - Koordinaatio ja motoriikka
  - Ojennussuunnan harjoite
  - Totutteluharjoite
  - Tasapainoalueen rajojen haastaminen
- Lopuksi

# Staattinen tasapaino – kellotaulu



**1.** Tee teipistä kuvan mukainen rasti tai kuvittele se lattialle. Seiso rastin keskellä.

**2.** Koukista tukijalkaa hieman ja liu'uta toinen jalka kuvan mukaisesti takaviistoon. Vie jalka niin pitkälle kuin turvallisesti pystyt ja palauta sitten takaisin keskelle. Toista sama liike suoraan sivulle ja etuviistoon.

**3.** Tee harjoitus myös toiselle jalalle. Toista liikesarja molemmilla puolilla kaksi kertaa.

Varmista, että suoritusta tehtäessä tukijalan polvi on suorassa linjassa varpaiden kanssa. Helpottaaksesi tasapainoilua, voit valita kiintopisteen, jota katsot. Voit halutessasi ottaa tukea seinästä harjoitteen ajaksi.



**Tavoite: Kehittää kehon asennonhallintaa paikkaollessa ja etureiden lihasvoimaa. Riittävä lihasvoima vähentää kaatumisriskiä ja auttaa asennon ylläpitämisessä.**

# Dynaaminen tasapaino – estekävely



**1.** Tee lattialle esterata esimerkiksi kirjoista.

**2.** Kävele rata läpi niin, että astut joka toisen askeleen kirjan päälle ja joka toisen lattiaan.

**3.** Aloita rata toisella jalalla ja takaisin tullessa vaihda suorittavaa jalkaa. Kävele rata kahdesti edestakaisin.

Halutessasi voit laittaa matalampia esteitä, esimerkiksi kyniä tai sukia, ja astua niiden yli. Tarvittaessa voit ottaa tukea seinästä.

**Tavoite: kehittää tasapainon hallintaa liikkeen aikana sekä alaraajojen lihasvoimaa.**

# Silmänliikkeiden tehostaminen 1



**1.** Nosta kädet silmien tasolle. Katso suoraan etusormen päähän ja varmista että pää on suorassa linjassa sormen kanssa.

**2.** Siirrä sitten katse toisen käden etusormeen niin, että pää pysyy yhä paikallaan.

**3.** Lopuksi käännä myös pää kohteen suuntaan.



Toista harjoitus yhteensä 10 kertaa. Voit aloittaa uuden toiston siitä sormesta, johon edellinen toisto päättyi. Voit lisätä liikenopeutta, jos harjoite alkaa sujua hyvin. Halutessasi voit käyttää kohteena kahta esinettä sormiesi sijaan.



**Tavoite: Kehittää silmien oikea-aikaista toimintaa ja pitää katse vakaana pään liikkeiden aikana. Tarkoitus on vähentää huimausta ja parantaa koko kehon asennon vakautta.**

## Silmänliikkeiden tehostaminen 2



**1.** Valitse yksi kiintopiste, jota katsot.



**2.** Sulje silmät.



**3.** Käännä päätä sivulle ja yritä pitää katse samassa kiintopisteessä, vaikka silmät ovat kiinni.



**4.** Avaa silmät ja tarkista pysykö katse kiintopisteessä. Jos ei pysynyt, tarkenna katse uudelleen kiintopisteeseen.

Tee liike noin 3–5 kertaa molemmille puolille. Liikkeen helpottuessa lisää toistoja.

**Tavoite: tehostaa katseen vakautta ja vähentää huimausta.**

# Koordinaatio ja motoriikka



**1.** Ota pallo toiseen käteen.

**2.** Heitä palloa kädestä käteen niin, että pallo käy silmien tasolla. Pidä katse koko ajan pallossa. Toista 20 kertaa.

**Tavoite: Kehittää näköaistin hyödyntämistä tasapainon säätelyssä. Lisäksi harjoittaa koordinaatiota ja motoriikkaa, jotka auttavat tasapainon hallinnassa.**

# Ojennussuunnan harjoite



**1.** Istu tuolille. Aseta esine lattialle.

**2.** Kumarru nostamaan esine lattialta. Ojenna selkä suoraksi ja laske esine takaisin lattialle. Pidä katse koko ajan esineessä. Toista 10 kertaa.

Liikettä voi helpottaa asettamalla esineen pienelle korokkeelle, jolloin kumarrusliike on pienempi. Jos puolestaan kaipaavat lisää haastetta, voit tehdä tämän harjoitteen myös seisten.



**Tavoite: totuttaa tasapainoelintä vartalon ojennus-koukistussuunnan liikkeeseen sekä vähentää kehon huojuntaa.**

# Totutteluharjoite



**1.** Seiso tukevasti paino molemmilla jaloilla. Nosta käsi yläviistoon pään yläpuolelle. Pidä katse kädessä.

**2.** Vie käsi yläviistosta alas kohti vastakkaista jalkaa. Pidä katse koko ajan kädessä. Toista liike toisella kädellä.

Toista liike yhteensä 10 kertaa.

**Tavoite: vähentää huimausta totuttamalla tasapainoelin asennonmuutoksiin ja toistaa huimausta aiheuttavaa liikettä.**

**Jos kärsit ortostaattisesta hypotensiosta, jätä tämä harjoite väliin tai kokeile sitä varovasti istuen.**

# Tasapainoalueen rajojen haastaminen



**1.** Asetu seinän viereen niin, että kylki on kohti seinää. Jätä pieni rako kyljen ja seinän väliin.

**2.** Kosketa lantiolla seinää ja palaa takaisin keskiasentoon.

Pidä rintamasuunta koko liikkeen ajan eteenpäin. Toista sama toiselle puolelle.

**1.** Asetu selkä seinään päin.

**2.** Kosketa seinää takapuolella. Älä jää nojaamaan seinään vaan palauta liike heti kosketuksesta keskiasentoon.



Toista kaikkiin liikesuuntiin 10 kertaa. Molemmissa harjoitteissa siirry kauemmaksi seinästä, mikäli harjoite tuntuu helpolta. Muista, että harjoitus saa tuntua hieman haastavalta!

**Tavoite: kehittää kehon tasapainoalueen rajoja ja sitä kautta vähentää kehon huojuntaa.**

# Lopuksi

## **Kuvat:**

Olemme käyttäneet oppaassa itse otettuja kuvia.

## **Tekijät:**

Veera Mäkelä & Sylvi Pellonperä. 2023.  
Tampereen Ammattikorkeakoulu.  
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma.

Tämä opas on osa opinnäytetyötä ja se on toteutettu yhteistyökumppanina toimineen Huimaus- ja Meniere-liiton käyttöön. Opinnäytetyö löytyy Theseus -verkkokirjastosta nimellä "Menieren tauti ja tasapainoharjoittelu – Opas tasapainoharjoitteluun Menieren tautia sairastaville".