

# TASAPAINOHARJOITUSOHJELMA MENIERIKOLLE

Harjoitusohjelman tarkoituksena on edesauttaa kuntoutumista palauttamalla eri aistien välisen yhteistyökuvion ja muokkaamalla tasapainomuistia. Kun harjoituksia tehdään useita kymmeniä kertoja, alkaa järjestelmän toiminta sopeutua, ja huimaus vähenee liikesuorituksen aikana. Kun harjoituksia tehdään satoja, liikkeet alkavat sujua. Kun harjoituksia tehdään tuhansia, liikkeet tulevat automaattisiksi, eikä niitä tarvitse ajatella, eikä huimaus enää provosoidu. Siksi paras tulos saavutetaan toistamalla utterasti harjoituksia, ja mielellään useita kertoja päivässä. Harjoituksissa kunkin erityyppisen liikkeen kesto saa olla vain joitain minuutteja. Yhden harjoitusohjelman kesto on n. 20 minuuttia. Tasapainon toiminnan kannalta liikkeen nopeudella ja suoritustavalla on merkitystä. Niitä kumppaakin tulisi vaihdella.

## I. Keskivartalon ja tasapainoelimen toimintaharjoitus

Aamulla ensimmäisen harjoituksen tarkoituksena on "herättää keho ja aistit". Harjoituksessa keskivartalon lihakset voimistuvat ja tasapainoista harjoitellaan pitämällä päätä eri asennoissa.

Käy makuulle lattialle, harjoitusmaton päälle. Kädet niskan takana tai pään vieressä, tee vatsaliikkeitä 40 kertaa. Jos kuntosi on huono, aloita kymmenestä ja lisää yhdellä päivittäin. Jos kuntosi on hyvä, tee 60–80 liikettä. Liikkeen kesto 3-5 min.

Liike harjoittaa parhaiten tasapainoista siten, että ensimmäinen 10 liikettä tehdään siten, että pää on ensin suoraan eteen, toinen sarja pää käännettynä vasemmalle ja kolmas sarja pää käännettynä oikealle.



## 2. Silmän liikeharjoitus

**Edessä** Edessä. Vie peukalo n. 20–30 cm:n päähän silmiesi eteen. Kohdista katse siihen. Liikuta hitaasti n. 5 sekunnin aikana peukaloa näkökentän edessä, ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Pidä pää paikallaan ja seuraa kohdetta silmilläsi. Tämä parantaa silmien yhteisnäköä ja kouluttaa tasapainoelintä. Tee harjoituksia 15 s. ajan.

**Ylhäällä** Seuraavaksi nosta peukalo ylöspäin pään ollessa paikoillaan, kunnes et enää näe sitä. Kohdista katseesi peukaloon, sen ollessa ylä-asennossa ja ala liikuttaa peukaloa näkökentän yläosassa, ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Pinnistä katsetta ylöspäin niin, että silmissä tuntuu rasituskipua.

Tämä harjoittaa silmänliikkeitä ja katseen kohdistamista. Ylöspäin kohdistuvat silmänliikkeet alkavat rappeutua jo 50 v. iässä ja harjoitus parantaa ylöspäin suuntautuvaa tasapainorefleksiä ja silmien yhteisnäköä. Tee liikettä 15 s. ajan.



## 3. Pään liikeharjoitukset

Laita lehtinen tai lehden sivu seinälle ja liikuta päätäsi edestakaisin oikealta vasemmalle siten, että edestakainen heilahdus kestää yhden sekunnin, esim. laskemalla lukuja 1, 2, 3- 3, 2, 1. Tee liikettä 20 s. Tee sama uudelleen ylhäältä alas. Liike kestää yhteensä 40 s.



#### 4. Tavaroiden noukkeminen

Pudota 15 tulitikkaa lattialle ja nouki ne asettaen hyllyyn, pään yläpuolelle. Kesto 30 s.



#### 5. Varpailla seisominen ja olkapäiden pyörittys.

Lopeta aamun liikeharjoitus olkapään ja käsien pyörittämiseen siten, että seisot silmät kiinni varpaillasi ja ensin pyörität olkapäätä käsi rentona tehden laajaa kaarta, ensin oikeaa, sitten vasenta. Liike lopetetaan molempia olkapäitä pyörittäen. Liikkeen kesto 30 s.

#### Lisäliike kävely ulkona

Kävele ulkona päätä heiluttaen, ensin horisontaalisesti melko riuskassa tahdissa siten, että pää heiluu kerran sekunnissa edes takaisin. Kävele ensin 10 m matka silmät auki ja sitten silmät kiinni. Liikkeen kesto 30 s. Tee sama liike päätä ylös ja alas nyökyttäen. Muista, että tukihenkilön tulee olla sairaan korvan puolella. Kesto 30 s.

## Lisäliikkeet – harjoittelu Nintendo Wii:llä



Nintendo Wii on jo laajalti käytössä tasapainon harjoittelussa. Järjestelmä koostuu voimaa mittaavasta levystä ja sen ohjausyksiköstä. Tasapainoharjoitukset on tehty hauskaasti pelimuotoon. Harjoittelu sujuu kuin leikin varjolla. Nintendo Wii sisältää joukon tasapaino-ohjelmia, joiden avulla harjoitetaan lihastuntoa auttamaan ja korvaamaan heikentynyttä tasapainoaistia.



Vaikka laitteen käyttöönotto saattaa tuntua vaikealta, harjoitus on erittäin hyödyllinen ja kouluttaa tasapainon hallintaan käyttäen yhdistettyä lihas- ja tasapainoaistia. Liike laitteistolla herättää sinut havaitsemaan, miten lihasta tukee tasapainoaistia.

Ensimmäisenä ohjelmana on oppiminen tasapainoa säätelemään vartalon avulla. Kun tämä hallitaan, on korjausliikkeitäkin helpompi tehdä. Peli sisältää useita harjoitus- ja voimisteluhjelmia. Sen käytön voi hyvinkin tehdä kuntoiluun varatun ajan puitteissa.

#### Harjoitusohjelma – joka päivä. Toistoja ja utteraa työtä

Sanonta "harjoitus tekee mestarin" pitää paikkansa tasapainoharjoitusten kanssa. Mitä utterammin harjoittelee, sitä paremmin oppii. Vaikka tasapaino muuttuisikin kohtauksen jälkeen, niin liikemallit, joilla tasapainoa korjataan, säilyvät. Harjoitus vaatii utteruutta ja säännöllisyyttä. Aamuohjelma on jokapäiväinen. Päiväohjelmaan voi sisällyttää muutoksia. Mutta jos tasapaino on huono, ei päivittäinen liikunta sitä vielä pysty korjaamaan. Palauttaminen vaatii toistoja ja utteraa työtä. Tasapainoharjoittelu tuo vakaan liikkumisen ja hyvän henkisen tasapainon. Ryhdy tänään oman kehosi tasapainon huippuhallitsijaksi.

Ohjeet MenTuki -ohjelman nettisivuilta PDF-liitteestä: Huimaus ja tasapainovaikeudet