

24 vingrojumi vestibulārajai rehabilitācijai

Acu vingrojumi. Galva jātur nekustīgi *(vingrinājumus var veikt gultā, ja pacientam ir akūta slimība vai arī viņš atrodas sēdus stāvoklī)*

1. līmenis

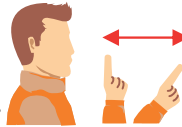
1

Palūkoties uz augšu, tad uz leju, vispirms lēni, tad strauji; galva jātur nekustīgi. Atkārtot 20 reizes.



2

Izstiept roku un fokusēties uz vienu rokas pirkstu, kas atrodas aptuveni 38 cm no sejas. Tuvināt pirkstu degunam un tad atkal attālināt. Atkārtot 20 reizes.



3

Galvu turot nekustīgi, palūkoties uz vieniem sāniem tad uz otriem, vispirms lēnām tad strauji. Atkārtot 20 reizes.



Galvas un acu kustības *(sēdus vai gultā)*

2. līmenis

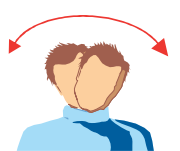
4

Ar atvērtām acīm noliekt galvu uz sāniem un pastiept, vispirms lēnām, tad strauji. Atkārtot 20 reizes.



5

Noliekt galvu uz vieniem sāniem tad uz otriem, vispirms lēnām tad strauji. Atkārtot 20 reizes. Kad līdzsvara problēmas mazinās, 2. līmeni atkārtot ar aizvērtām acīm.



Galvas, roku un ķermeņa kustības: sēdus *(ja iepriekšējie vingrojumi veikti gultā, atkārtot 1. un 2. līmeni sēdus)*

3. līmenis

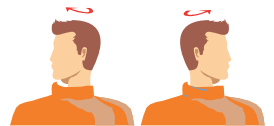
6

Izkustināt plecus 20 reizes. Veidot apļus ar pleciem. Atkārtot 20 reizes.



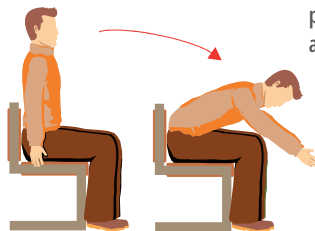
7

Pagriezt galvu no vienas puses uz otru. Vispirms veikt divus lēnus pagriezienus, pagaidīt dažas sekundes un pēc tam izdarīt trīs straujus pagriezienus. Kad pacients jūtas labāk, atkārtot kustības ar aizvērtām acīm. Atkārtot 20 reizes.



8

Noliekties uz leju, lai paceltu priekšmetu no gultas vai no grīdas, ja sēžat krēslā. Izslīdieties un pēc tam noliekties, lai novietotu priekšmetu atpakaļ uz gultas vai uz grīdas. Atkārtot 20 reizes.



9

Grozīt ķermeņa augšdaļu pa labi un tad pa kreisi. Atkārtot 20 reizes.

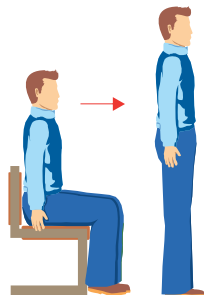


Piecelšanās *(atkārtot 3. līmeņa vingrojumus stāvus)*

4. līmenis

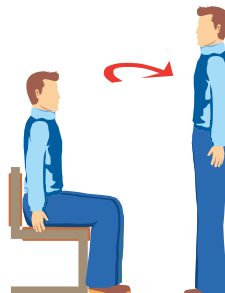
10

Piecelties no sēdus stāvokļa stāvus, acis turot atvērtas. Atkārtot 20 reizes. Atkārtot kustības ar aizvērtām acīm.



11

Noliekties uz priekšu un pārvietot bumbu no rokas rokā aiz viena no ceļiem. Atkārtot 20 reizes. Atkārtot kustības ar aizvērtām acīm.



12

Padot no rokas rokā tenisa bumbu vai līdzīgu priekšmetu tā, lai bumba paceltos virs acu līmeņa. Atkārtot 20 reizes.



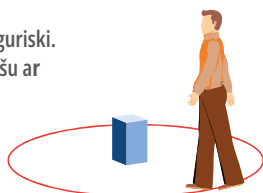
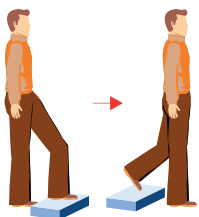
13

Piecelties no sēdus stāvokļa stāvus, apgriezies, tad no jauna apsēdies. Atkārtot 10 reizes.



14

Iet pa istabu ap krēslu. Tad iet atmuguriski. Pēc 10 atkārtojumiem mēģināt to pašu ar aizvērtām acīm.



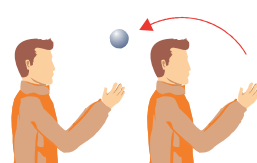
16

Uzkāpt uz kastes vai platformas un nokāpt no tās, vispirms ar acīm vaļā, bet pēc 10 atkārtojumiem – ar acīm ciet.



15

Grupā vai kopā ar ģimenes locekli vai draugu, kad viņi stāv aiz Jums, mest lielu bumbu uz priekšu un atpakaļ. Tad, kad pacients pārvietojas ap otru cilvēku, jāmet bumba pacientam.



17

Spēlēt jebkuru spēli, kas ir saistīta ar stāvēšanu vai mešanu, kā, piemēram, bumbu spēles vai boulingu.



Hroniska slimības stadija

Vingrojumi ir jāpilda nesteidzīgi. Ieteicams veikt 2-3 nodarbības dienā, katrai no tām atvēlot 20-30 minūtes. Vingrojumi ir jāveic pie sienas vai telpas stūrī, vienmēr lielā telpā. Jūsu kājām ir jābūt basām, vai arī jāvalkā ērti apavi bez augstiem papēžiem. Ja kāds no vingrojumiem rada nepatīkamas izjūtas, reiboni vai vertigo, pārtrauciet to un konsultējieties ar ārstu.

18

Turēt pa vizītkartei katrā rokā acu līmeni apmēram 30-40 cm attālumā. Galvu turēt nekustīgi un no vienas kartes uz otru virzīt tikai skatienu, neapstājoties starp abām. Atkārtot šo vingrojumu 10-15 reizes katrā virzienā (labā-kreisā, uz augšu un uz leju).



19

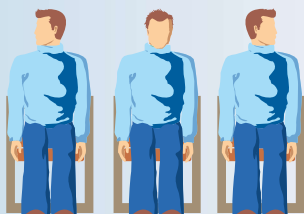
Turēt vizītkarti (ar tekstu) acu līmenī un apmēram 30 cm attālumā. Lēnām pārvietot karti no labās puses uz kreiso pusi, uz augšu un uz leju, bet pēc tam pa diagonāli. Nekustināt galvu, bet sekot kartes kustībai tikai ar acīm, pastāvīgi koncentrējoties uz tekstu. Atkārtot vingrojumu 10-15 reizes katrā virzienā.



Lai veiktu 20., 21., 22. un 23. vingrojumu, jānostājas apmēram divu (2) metru attālumā no objekta (tas var būt rāmis, vai, vēl labāk, apdrukāta laikraksta lapa)

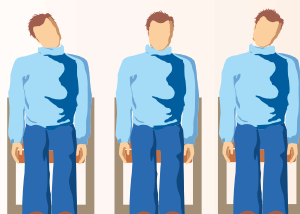
20

Pārvietojiet galvu horizontālā plaknē (labā puse – centrs – kreisā puse), cenšoties nenovērst skatienu no teksta.



21

Pārvietojiet galvu, noliecot to uz sāniem, vienlaikus cenšoties fokusēt skatienu uz tekstu.



22

Pārvietojiet galvu, noliecot to vertikālā plaknē (augšpuse – centrs – uz leju), cenšoties fokusēt skatienu uz tekstu.



23

Pārvietojiet galvu (pa labi – pa kreisi), cenšoties fokusēt skatienu uz tekstu.



24

Nostājieties ar muguru pret sienu. Atraujiet no sienas labo plecu un pagriezieties pa kreisi līdz atrodiaties ar seju pret sienu. Tad atraujiet kreiso plecu un pagriezieties līdz Jūs atkal atbalstāties ar muguru pret sienu. Atkārtot tās pašas kustības uz otru pusi. Atkārtot vingrojumus divas reizes.

