

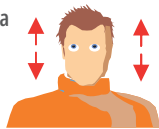
24 упражнения для вестибулярной реабилитации

Упражнения для глаз: удерживайте голову неподвижно (можно выполнять в кровати, если у пациента острая фаза заболевания, или сидя)

Уровень 1

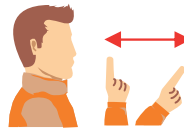
1

Посмотрите вниз, затем вверх, сначала медленно, потом быстро, не двигая головой. Повторите 20 раз.



2

Удерживая взгляд на пальце руки, вытяните руку, затем подведите палец примерно на 38 см к носу и опять отведите от носа. Повторите 20 раз.



3

Переводите взгляд из стороны в сторону, сначала медленно, потом быстро, не двигая головой. Повторите 20 раз.



Движения головы и глаз (сидя или лежа в кровати)

Уровень 2

4

Наклоняйте голову вперед и назад с открытыми глазами, сначала медленно, потом быстро. Повторите 20 раз.



5

Наклоните голову на бок, сначала медленно, потом быстро. Повторите 20 раз. Когда состояние вестибулярного аппарата улучшится, пациент должен выполнять уровень 2 с закрытыми глазами.



Движения, головы, рук и корпуса: сидя (если сначала выполняли на кровати, повторите уровни 1 и 2 сидя)

Уровень 3

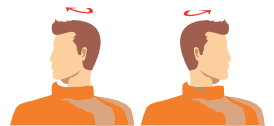


6

Встряхните плечи, 20 раз. Очертите круг плечами. Повторите 20 раз.

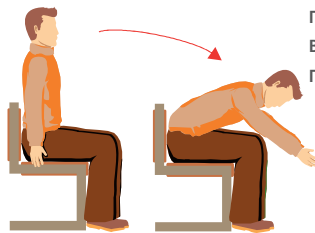
7

Поворачивайте голову из стороны в сторону, два поворота медленно, затем два быстро. Отдохните несколько секунд и выполните три быстрых поворота. По мере улучшения состояния, выполняйте это упражнение с закрытыми глазами. Повторите 20 раз.



8

Наклонитесь вперед, чтобы поднять предмет с кровати или с пола, если сидите на стуле. Поднимитесь и затем наклонитесь, чтобы вернуть предмет на место. Повторите 20 раз.



9

Повернитесь в поясе направо и затем налево. 20 раз.

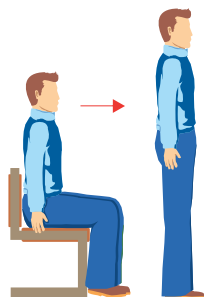


Вставание (повторите вставание из уровня 3)

Уровень 4

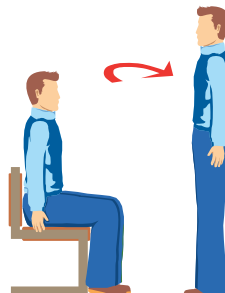
10

По мере улучшения состояния: сначала сидя, затем стоя с открытыми глазами. Повторите 20 раз. Повторите с закрытыми глазами.



11

Наклонитесь вперед и перехватите мяч из одной руки в другую за коленом. Повторите 20 раз. Повторите с закрытыми глазами.



12

Перекидывайте теннисный мяч или похожий предмет из руки в руку так, чтобы мяч поднимался выше уровня глаз. Повторите 20 раз.



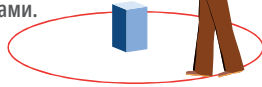
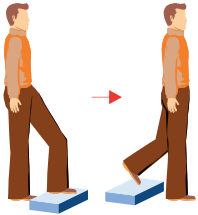
13

Встаньте из положения сидя, повернитесь вокруг, затем опять сядьте. Повторите 10 раз.



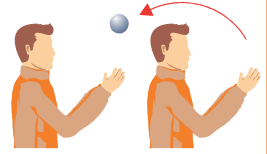
14

Пройдите через всю комнату, обойдите вокруг стула, затем вернитесь в начало. Повторите 10 раз и попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами.



15

В группе или вместе с членом семьи или другом бросайте друг другу большой мяч. Затем пациент перебрасывает мяч с одним человеком, одновременно обходя вокруг него.



16

Поднимитесь на коробку или платформу, затем спуститесь с нее. 10 раз с открытыми глазами и затем с закрытыми.



17

Играйте в игру, во время которой нужно стоять или бросать, например, в простые игры с мячом или в боулинг.



Хроническая фаза

Во время этих упражнений не спешите. Делайте по 2-3 подхода в день, по 20-30 минут каждый. Выполняйте их, стоя у стены или в углу комнаты, обязательно в большой комнате. Занимайтесь босиком или в удобной обуви без каблука. Если какое-либо упражнение доставляет дискомфорт, вызывает головокружение или вертиго, не выполняйте его и поговорите с врачом.

18

Возьмите в каждую руку по визитной карточке, поднимите на уровень глаз на расстоянии 30-40 см от лица. Удерживайте голову неподвижно и переводите взгляд с одной карточки на другую, не останавливаясь между ними. Повторяйте это упражнение по 10-15 раз в каждом направлении (вправо-влево, вверх-вниз).



19

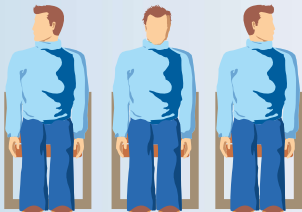
Поднимите визитную карточку (с текстом) на уровень глаз на расстоянии 30 см от лица. Медленно перемещайте визитку влево-вправо, вверх-вниз и по диагонали. Держите голову вертикально и следите за перемещениями карточки только глазами, не отрывая взгляд от текста. Повторите упражнение 10-15 раз в каждом направлении.



Чтобы выполнить упражнения 20, 21, 22 и 23, встаньте на расстоянии около 2 метров от объекта (это может быть картина на стене или, даже лучше, лист газеты):

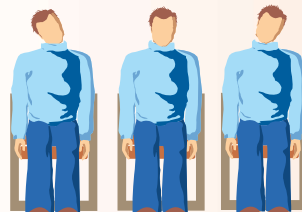
20

Перемещайте голову в горизонтальной плоскости (вправо - в центр - влево), стараясь удержать взгляд на буквах.



21

Наклоняйте голову то на один, то на другой бок, стараясь удержать взгляд на буквах.



22

Наклоняйте голову в вертикальной плоскости (вверх - в центр - вниз), стараясь удержать взгляд на буквах.



23

Поворачивайте голову (вправо-влево), стараясь удержать взгляд на буквах.



24

Встаньте спиной к стене. Отведите правое плечо от стены и повернитесь влево, чтобы встать лицом к стене, затем отведите от стены левое плечо и повернитесь, чтобы опять встать спиной к стене. Повторите эти движения, начиная с правого плеча. Выполните по два раза.

