



Упражнения Которна для Головокружения

Эти упражнения могут помочь вам восстановить равновесие, когда у вас есть головокружение, связанное с болезнью Меньера, доброкачественным пароксизмальным позиционным головокружением (BPPV) или другой проблемой внутреннего уха. Выполняйте эти упражнения первым делом утром и перед сном. Когда вы впервые начнете выполнять эти упражнения, у вас наверняка закружится голова, но это улучшится. Если это произойдет, попробуйте сделать их не менее 5 минут. Выполняйте групповые упражнения одновременно не менее 10 раз, начиная с верхней части списка. Может пройти несколько недель, прежде чем вы сможете выполнять все упражнения, не испытывая головокружения.

Упражнение 1

Сидя на краю кровати и не двигая головой:

- Смотри вверх как можно дальше.
- Посмотрите вниз, насколько вы можете.
- Посмотрите из стороны в сторону, насколько вы можете.
- Протяните руку прямо перед собой. Сосредоточьтесь на указательном пальце. Продолжайте фокусироваться на пальце, пока вы подносите его к носу.

Упражнение 2

Сидя на краю кровати:

- Отведите голову как можно дальше назад.
- Поднесите голову вперед, чтобы коснуться подбородком груди.
- Поверните голову из стороны в сторону.
- Выполняйте эти упражнения сначала с открытыми глазами. Тогда попробуйте с закрытыми глазами.

Упражнение 3

Сидя на краю кровати:

- Пожмите плечами прямо вверх, затем расслабьте их.
- Наклонитесь и попробуйте прикоснуться к земле пальцами. Затем вернитесь в сидячее положение.
- Подбросить маленький шарик из одной руки в другую. Брось мяч выше глаз, чтобы ты посмотрел вверх.

Упражнение 4

Стоя (с кем-то рядом, если вы чувствуете себя некомфортно):

- Повторите упражнение 1.
- Повторите упражнение 2.
- Проведите мяч между ног и над головой.
- Сядьте, а затем встаньте. Повторение. Оборачивайтесь по кругу по-разному каждый раз, когда стоите.
- С кем-то рядом, чтобы помочь вам, попробуйте описанные выше упражнения с закрытыми глазами.
- Подбросить маленький шарик из одной руки в другую. Брось мяч выше глаз, чтобы ты посмотрел вверх.

Упражнение 5

В комнате, очищенной от препятствий:

- Идите в угол комнаты, поверните направо и вернитесь к начальной точке. Теперь повторите и поверните налево.
- Идите вверх и вниз по склону. Теперь попробуй по лестнице.
- Держась за чью-то руку, попробуйте эти упражнения с закрытыми глазами.