

Harjutusi seistes

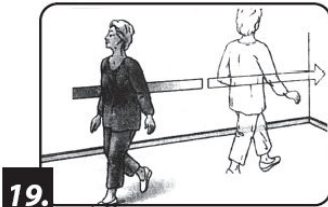


17. Silmade kõrgusel visata väikest palli ühest käest teise.

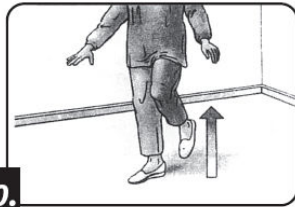


18. Põlvede kõrgusel visata väikest palli ühest käest teise.

Harjutusi käies



19. Kõndida toas edasi-tagasi (nii kinni- kui lahtisilmi).

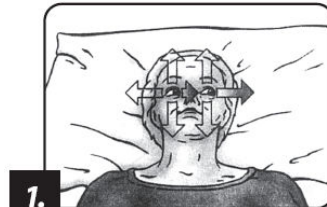


20. Seista ühel jalal (nii kinni- kui lahtisilmi).

HARJUTUSED PEARINGLUSE KORRAL

Hea patsient. Teil on pearinglus, mis on tingitud sisekõrva tasakaaluelundi või peaaju tasakaalukeskuse häirest. Pearinglus taandub ja kaob niipea, kui tasakaalusüsteem harjub muutunud olukorraga. Seda aega saate Te ise lühendada, treenides tasakaalusüsteemi lisaks ravimitele võtmisele. Järgnevaid pearinglusharjutusi sooritage võimalusel kaks korda päevas. Igat harjutust korrake esialgu viis korda ning hiljem – niipea kui Te selleks võimeline olete – kümme korda.

Harjutusi lamades



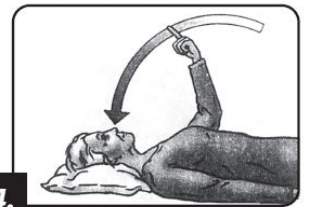
1. Hoida pead paigal, pöörata ainult silmi üles-alla ja paremale-vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



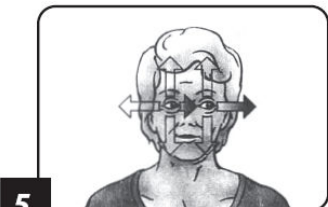
2. Tõsta pea ette ja langetada taas padjale (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



3. Pöörata pead paremale ja vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



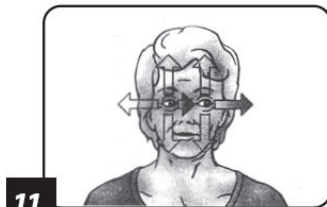
4. Sirutada käsi välja ja viia nimetissõrm nina suunas, seejärel – fikseerides sõrme silmadega – käsi taas välja sirutada.



5. Hoida pead paigal, pöörata ainult silmi üles-alla ja paremale-vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



6. Kallutada pead ette-taha ja siis paremale ja vasakule õlale (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



11. Hoida pead paigal, pöörata ainult silmi üles-alla ja paremale-vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



12. Kallutada pead ette-taha ja siis paremale ja vasakule õlale (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



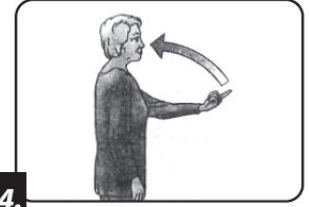
7. Pöörata pead paremale ja vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



8. Sirutada käsi välja ja viia nimetissõrm nina suunas, seejärel – fikseerides sõrme silmadega – käsi taas välja sirutada.



13. Pöörata pead paremale ja vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



14. Sirutada käsi välja ja viia nimetissõrm nina suunas, seejärel – fikseerides sõrme silmadega – käsi taas välja sirutada.



9. Kumarmardada ette ning tõsta põrandal paiknevat eset (nii lahti-, kui kinnisilmi).



10. Voodiserval istudes kallutada ülakeha paremale ja vasakule



15. Kumarmardada ette ning tõsta põrandal paiknevat eset (nii lahti-, kui kinnisilmi).



16. Pöörata pead, õlgu ja ülakeha paremale ja vasakule (nii lahti-, kui kinnisilmi).