



Yrsel

Yrsel kommer av en störning i balansfunktionen. Det finns många orsaker till yrsel, men för det mesta är den ofarlig. Om yrseln blir så kraftig att du inte klarar dig själv måste du till akutsjukhus.

Du kan också bli yr om du har för högt eller lågt blodtryck eller om dina muskler är spända, till exempel på grund av att du är orolig eller har ångest.

Yrsel är vanligt när man blir äldre, beroende på att syn, hörsel och känselsinne avtrubbas med åren. Det går att träna dessa sinnen. Är du över 70 år kan du ha yrsel på grund av normala åldersförändringar i inneröra, hjärna, blodcirkulation och blodtryck.

Om du har yrsel som beror på stress och/eller att musklerna är spända behöver du kanske ägna lite mer tid åt dig själv.

- Prova avslappning. Avsätt tid för att göra sådant du tycker är roligt
- Sov ordentligt, ät på regelbundna tider, promenera och motionera. Fysisk aktivitet gör dig mer stadig och därmed mindre yr.
- Träna enligt nedanstående övningar. Träningen hjälper hjärnan att läka mellan yrselattackerna.

TRÄNINGSPROGRAM, detta program passar vid de flesta former av yrsel.

Börja göra övningarna sittande. Blunda inte!

Slötitta på en fast punkt!

1. Ögonen stilla – Vrid huvudet från höger till vänster
2. Ögonen stilla – Böj huvudet från sida till sida
3. Ögonen stilla – Böj huvudet framåt och bakåt.

4. Huvudet stilla – Rör ögonen i sidled.
5. Huvudet stilla – Rör ögonen uppåt och nedåt.

Gör alla övningar 16 ggr. Det är meningen att uppleva yrsel under träningen. När man kan göra övningarna utan yrsel, stegrar man svårigheten genom att göra övningarna stående.

För ytterligare hjälp med yrselträning ta kontakt med någon av oss sjukgymnaster inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på tel: 08-123 264 44