

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, потому 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, потому быстро, не двигая головой. Повторите 20 раз.



Уровень 2

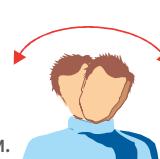
4

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



5

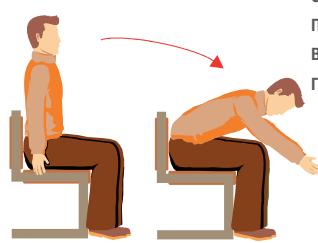
Наклоните голову на бок, сначала медленно, потом быстро. Повторите 20 раз. Когда состояние вестибулярного аппарата улучшится, пациент должен выполнять уровень 2 с закрытыми глазами.



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.



9

Повернитесь в пояссе направо и затем налево. 20 раз.



Вставание (повторите вставание из уровня 3)

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.



Уровень 4

12

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



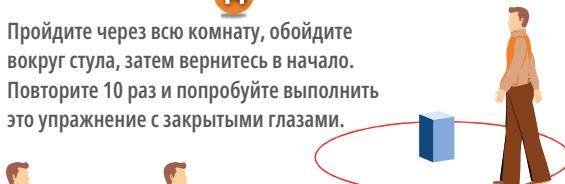
13

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

Уровень 5

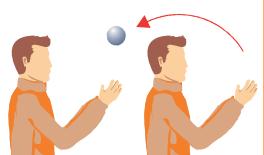
14

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

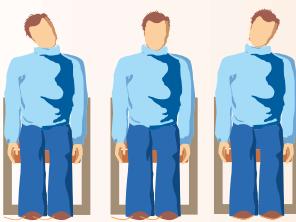
Поднимите визитную карточку (с текстом) на уровень глаз на расстоянии 30 см от лица. Медленно перемещайте визитку влево-вправо, вверх-вниз и по диагонали. Держите голову вертикально и следите за перемещениями карточки только глазами, не отрывая взгляда от текста. Повторите упражнение 10–15 раз в каждом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