

# Svimmelhed ved virus på balancenerven

Ved voldsom svimmelhed, kvalme, opkastning → gå et trin tilbage eller start forfra

## TRIN 1

SID NED og fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

## TRIN 2

STÅ OP, støt med en eller to fingre på noget stabilt Fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

## TRIN 3

STÅ OP (UDEN STØTTE) Fiksér øjnene på en genstand 1,5 – 2 m afstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

## TRIN 4

GÅ FREMAD Fiksér på en genstand Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

## TRIN 5

STÅ OPREJST med åbne øjne – gerne tæt på en væg eller anden støtte Tag en ting op ved venstre fod med højre hånd (hvis det er svært at bukke sig så langt ned, læg da i stedet tingen på et lavt bord) Tilbage til oprejst stilling Læg tingen tilbage Gentag øvelsen med en ting ved højre fod og saml op med venstre hånd