



Yrselträning övningar

Instruktioner

Övningarna är avsedda för behandling av yrsel. Syftet är att underlätta för balanssystemet att återhämta sig. Genomför övningarna 2 gånger om dagen i 6 veckor. Börja sittande på en trygg och lugn plats.

Övningarna är markerade i olika svårighetsgrader, A – lätt, B – medelsvår, C – svår. Börja med de två lättaste (övningar A på sidan 1 och sidan 2) och öka successivt svårighetsgraden allteftersom du tillfrisknar. För att ytterligare öka svårighetsgraden bör du testa att göra övningarna stående och gående om det går att genomföra på ett säkert sätt. Du ska av säkerhetsskäl dock ej genomföra gående övningar med slutna ögon. Det är normalt att man blir yr i samband med övningarna.

A. Skaka på huvudet LÄTT

1. Skaka på huvudet fram och tillbaka åt höger och åt vänster tio gånger under tio sekunder eller så fort du kan. Titta i näsans riktning och vrid huvudet så långt det går utan att det blir obekvämt.
2. Vila 10 sekunder och upprepa övningen.



B. Skaka på huvudet – stängda ögon MEDELSVÅR

1. Slut ögonen.
2. Skaka på huvudet fram och tillbaka åt höger och åt vänster tio gånger under tio sekunder eller så fort du kan. Håll ögonen stängda och vrid huvudet så långt det går utan att det blir obekvämt.
3. Vila 10 sekunder och upprepa övningen.



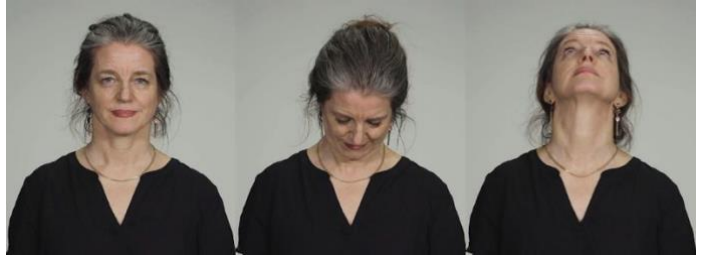
C. Skaka på huvudet – stirra SVÅR

1. Håll ett finger framför dig, pekandes uppåt.
2. Skaka på huvudet fram och tillbaka åt höger och åt vänster tio gånger under tio sekunder eller så fort du kan. Släpp inte fingret med blicken och vrid huvudet så långt det går utan att det blir obekvämt.
3. Vila 10 sekunder och upprepa övningen.



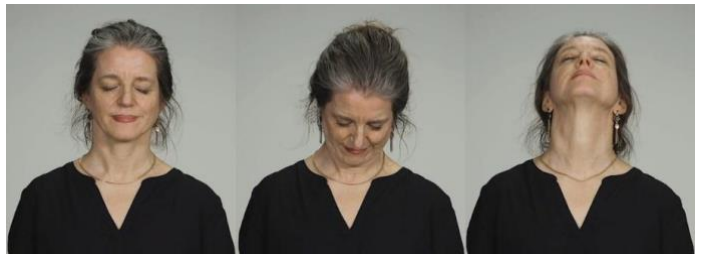
A. Nicka – öppna ögon LÄTT

1. Nicka med huvudet upp och ner tio gånger under tio sekunder eller så fort du kan. Titta i näsans riktning och tippa huvudet så långt det går utan att det blir obekvämt.
2. Vila 10 sekunder och upprepa övningen.



B. Nicka – stängda ögon MEDELSVÅR

1. Slut ögonen.
2. Nicka med huvudet upp och ner tio gånger under tio sekunder eller så fort du kan. Håll ögonen stängda och tippa huvudet så långt det går utan att det blir obekvämt.
3. Vila 10 sekunder och upprepa övningen.



C. Nicka – stirra SVÅR

1. Håll ett finger framför dig och peka rakt åt sidan.
2. Nicka med huvudet upp och ner tio gånger under tio sekunder eller så fort du kan. Släpp inte ditt finger med blicken och tippa huvudet så långt det går utan att det blir obekvämt.
3. Vila 10 sekunder och upprepa övningen.



Övningarna är testade och utvärderade i en klinisk prövning:

Surano S, Lindell E, Mathé J, Davidsson H, Tomanovic T, Bjurman M, Faergemann E, Ledin T, Rostmark A, Grip H, Öhberg F, Granåsen G, Salzer, J. (2026) Internet-based vestibular rehabilitation versus written instructions after acute vertigo: A randomised controlled trial. PLoS One 21(6): e0351092. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0351092>

Rådgör med din läkare innan du börjar träna. Dessa träningsinstruktioner ersätter inte råden du fått av din vårdgivare. Kontakta vården om du blir akut sjuk, får nya symtom eller har frågor om dina besvär. Region Västerbotten och Umeå Universitet tar inget ansvar för eventuella obehag, besvär eller komplikationer som kan uppstå i anslutning till att du tränar.