

VHT - popis jednotlivých cvičení a manévrů

Schéma sec. Norré - Novotný

Úvodní poučení pacientovi - závrať nemá původ v nádorovém onemocnění a můžeme ji brzy vyléčit pravidelným cvičením. Volíme nácvik takových poloh a pohybů, při kterých původně závratě vznikaly. Cvičení se provádí nejdříve s očima otevřenými později i se zavřenými. Cvičení provádíme jen 5 minut, 3x denně.

Manévr :

1. Hlava v klidu, vleže nebo vsedě v posteli. Cvičení očí, pohyb nahoru, dolů, doleva a doprava. 5x.
2. Fixace pohledu na prst cvičitele asi 40 cm před očima, pak stranou 1 metr, 1 metr doleva a doprava. 5x.
3. Pohyb hlavou dopředu dozadu, pak ze strany na stranu 3x, opakovat se zavřenými očima.
4. Pohyby ramen, krčení a kroužení - oba cviky 5x.
5. Pacient sedí na vyšetřovacím stole, dívá se zpříma - leh na záda.
6. Vleže na zádech - otočí se na levý bok.
7. Vleže na zádech - otočí se na pravý bok.
8. Z lehu na zádech - do sedu (2-3 sec.).
9. Sedí zpříma - leh na záda, hlava doleva a níž o 30°.
10. Z této polohy opět rychle zpět do sedu, hlava zpříma.
11. Sedí zpříma - leh na záda, hlava doprava a níž o 30°.
12. Z této polohy opět rychle zpět do sedu, hlava zpříma.
13. Sedí hlava zpříma - do lehu ale rovně, hlava a níž o 30°.
14. Zpět z lehu do sedu, hlava zpříma - velmi rychle.
15. Stojí - otáčí se na místě drobnými křůčky doprava 360°.
16. Stojí - opět stejné otáčení ale doleva 360°.
17. Vsedě na židli za pomoci cvičitele - předklon a pak zpět do sedu po 3 sec. - s hlavou otočenou doprava.
18. Vsedě na židli - stejný cvik, ale hlavu otočit doleva.
19. Vsedě předklon - 3 sec. .
20. Předklon viz 19. a po 3 sec. rychle zpět do sedu.