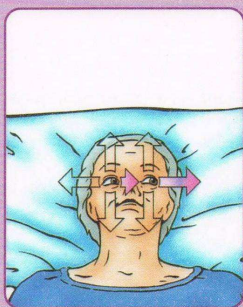


Vážená pacientko, vážený paciente!

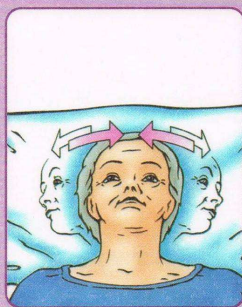
Objevily se u Vás závrativé obtíže, způsobené poruchou rovnovážného orgánu vnitřního ucha nebo rovnovážného ústrojí v mozku. Závratě budou pomalu ustupovat a vymizí, jakmile si Váš rovnovážný systém zvykne na novou situaci. Čas, po který se Vaše tělo bude adaptovat a po který budou přetrvávat Vaše závrativé obtíže, můžete sami zkrátit, jestliže vedle předepsané léčby budete Váš rovnovážný systém pravidelně trénovat. K tomu Vám může pomoci následující soubor cvičení rovnováhy. Celý program byste měl(a) projít nejméně dvakrát denně, jednotlivá cvičení opakovat nejprve alespoň pětkrát a později (jakmile to Váš stav dovolí) přejít až na deset opakování. Cvičení vestoje a při chůzi provádějte prosím v přítomnosti další osoby.



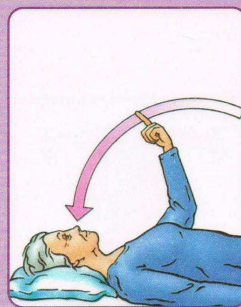
Vleže: Hlavu držte bez pohnutí, pohybujte pouze očima: nahoru a dolů, doprava a doleva (*nejprve pomalu, poté rychleji*).



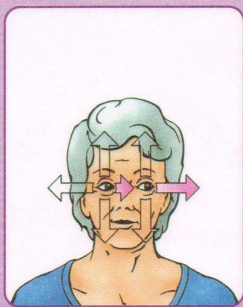
Vleže: Hlavu zdvíhajte dopředu, poté pokládejte zpět na polštář (*nejprve pomalu, poté rychleji*).



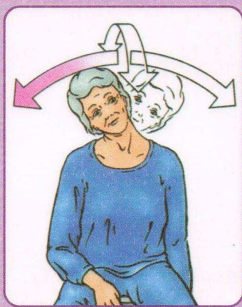
Vleže: Hlavu otáčejte doprava a doleva (*nejprve pomalu, poté rychleji*).



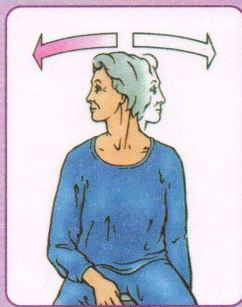
Vleže: Natáhněte paži, poté se přibližujte ukazovákem směrem ke špičce nosu (přitom se stále dívejte očima na prst) a poté opět natahujte paži zpět.



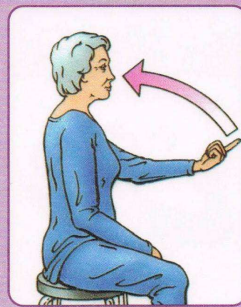
Vsedě: Hlavu držte bez pohnutí, pohybujte pouze očima: nahoru a dolů, doprava a doleva (*nejprve pomalu, poté rychleji*).



Vsedě: Uklánějte hlavu: 1. dopředu, 2. dozadu, 3. k pravému rameni, 4. k levému rameni (*nejprve pomalu, poté rychleji*).



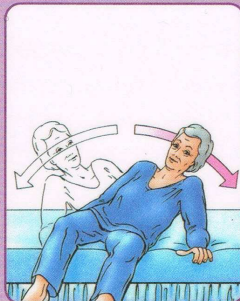
Vsedě: Hlavu otáčejte doprava a doleva (*nejprve pomalu, poté rychleji*).



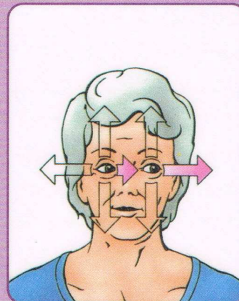
Vsedě: Natáhněte paži, poté se přibližujte ukazovákem směrem ke špičce nosu (přitom se stále dívejte očima na prst) a poté opět natahujte paži zpět.



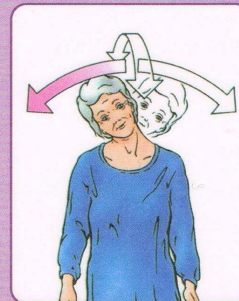
Vsedě: Předklánějte se dopředu a zvedněte předmět umístěný na podlaze (pokaždé s otevřenýma a pak se zavřenýma očima).



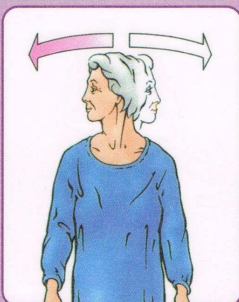
Vsedě: Posadte se na okraj postele a uklánějte horní část těla na pravou a levou stranu.



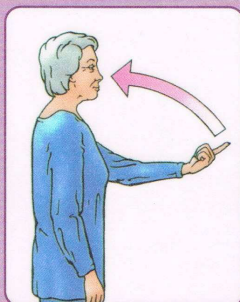
Vstoje: Hlavu držte bez pohnutí, pohybujte pouze očima: nahoru a dolů, doprava a doleva (nejprve pomalu, poté rychleji).



Vstoje: Hlavu uklánějte: 1. dopředu, 2. dozadu, 3. k pravému rameni, 4. k levému rameni (nejprve pomalu, poté rychleji).



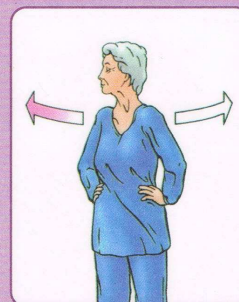
Vstoje: Hlavu otáčejte doprava a doleva (nejprve pomalu, poté rychleji).



Vstoje: Natáhněte paži, poté se přibližujte ukazovákem ke špičce nosu (přitom se stále dívejte očima na prst) a poté opět odtahujte paži zpět.



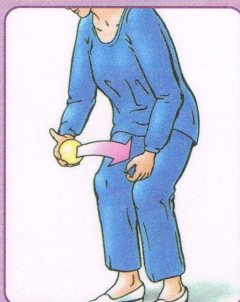
Vstoje: Předkloňte se dopředu a zvedněte předmět umístěný na podlaze (pokaždé s otevřenýma a pak se zavřenýma očima).



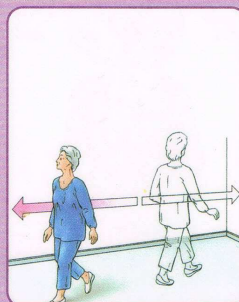
Vstoje: Hlavu, ramena i trup otáčejte doprava a doleva (pokaždé s otevřenýma a pak se zavřenýma očima).



Vstoje: Pohazujte malým míčkem ve výši očí, z jedné ruky do druhé.



Vstoje: Pohazujte malým míčkem ve výši kolenou, z jedné ruky do druhé.



V chůzi: Kráčejte místností tam a zpět (pokaždé s otevřenýma a pak se zavřenýma očima).



V chůzi: Zkoušejte stát na jedné noze (nejprve s otevřenýma, pak se zavřenýma očima).