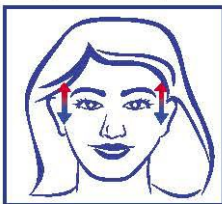
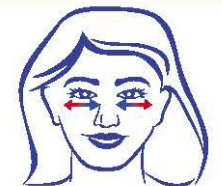


Этап 1: Упражнения для глаз; голова остается неподвижной.

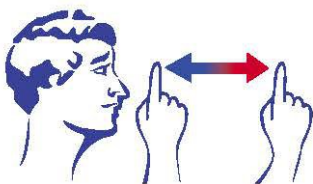
(Если пациент болен, можно выполнять лежа или сидя в кровати.)



Посмотрите вверх, затем – вниз; сначала выполните упражнение медленно, затем – быстро, при этом голова должна оставаться неподвижной. Повторите упражнение 20 раз.



Переведите взгляд из стороны в сторону, удерживая голову неподвижной; сначала выполните упражнение медленно, затем – быстро. Повторите упражнение 20 раз.



Сфокусируйте взгляд на пальце вытянутой руки, находящейся на расстоянии приблизительно тридцать см. от носа. Затем приближайте палец к носу и удаляйте от носа. Повторите упражнение 20 раз.

Этап 2: Движения головой и глазами

(Выполняйте упражнение, сидя в кровати)



Наклоны головы вперед и назад выполняются с открытыми глазами, сначала медленно, затем – быстро. Повторите упражнение 20 раз.

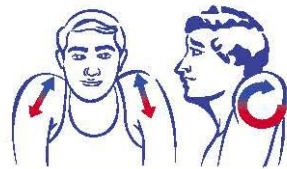


Наклоны головы в стороны; сначала выполняются медленно, затем – быстро. Повторите упражнение 20 раз.

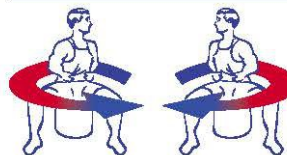
После улучшения равновесия повторите упражнения 2-го этапа с закрытыми глазами.

Этап 3: Движения плечами и корпусом в положении сидя

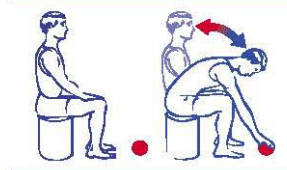
(Если раньше упражнения выполнялись, лежа в кровати, то теперь повторите упражнения 1-го и 2-го этапа сидя.)



Поднимите плечи, как показано на рисунке. Повторите упражнение 20 раз. Делайте вращательные движения плечами. Повторите упражнение 20 раз.



Делайте вращательные движения в талии вправо, затем – влево. Повторите упражнение 20 раз.



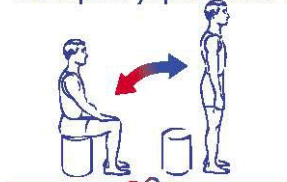
Если Вы выполняете упражнение, сидя на стуле, делайте наклоны вперед, доставая какой-либо предмет с кровати или с пола. Чтобы положить предмет на место, приподнимитесь и согнитесь. Повторите упражнение 20 раз.



Делайте вращательные движения головой из стороны в сторону. Сначала сделайте два медленных вращения, затем – быстрые вращения. Подождите несколько секунд и сделайте три быстрых вращения головой. Когда почувствуете улучшение, повторите упражнения с закрытыми глазами.

Этап 4: Подъем

Повторите упражнения 3-го этапа с подъемом



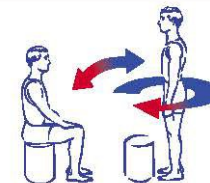
Встаньте из положения сидя, при этом глаза должны быть открыты (повторите упражнение 20 раз). Повторите упражнение с закрытыми глазами (20 раз).



Перебрасывайте теннисный мяч или какой-нибудь другой подобный предмет из одной руки в другую так, чтобы мяч проходил выше уровня глаз. Повторите упражнение 20 раз.



Наклонитесь вперед и перекладывайте мяч из одной руки в другую под коленями, при этом глаза должны быть открыты (повторите упражнение 20 раз). Повторите упражнение с закрытыми глазами (20 раз).



Находясь в положении сидя, встаньте, сделайте один оборот, как показано на рисунке, и снова сядьте. Повторите упражнение 10 раз.

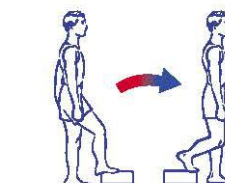
Этап 5: Перемещение



Ходите по комнате вокруг стула в одном направлении. Затем поменяйте направление движения и идите в противоположную сторону. Сделайте 10 таких кругов. После этого попробуйте ходить вокруг стула с закрытыми глазами.



Это упражнение нужно выполнять вдвоем с ассистентом. Бросайте большой мяч назад и вперед. Затем ассистент бросает мяч пациенту, передвигаясь вокруг него.



Поднимайтесь на ящик или платформу и спускайтесь. Выполните упражнение 10 раз с открытыми глазами, затем продолжайте выполнять с закрытыми глазами.



После этого поиграйте в какую-нибудь игру, в которой требуется останавливаться или делать броски, как, например, в играх в мяч или в кегли.

1. Убедитесь в том, что на коврах в доме нет складок или неровностей, которые могут привести к падению.
2. Проверьте, чтобы телефонные провода и провода электроприборов не лежали на полу. Скрутите и уберите их.
3. Установите поручни безопасности в душе и в ванной. Вешалки для полотенец и подставки для мыла не предназначены для того, чтобы выдержать вес тела, и могут оторваться, если за них держаться, чтобы не упасть.
4. В душе поставьте стульчик и принимайте душ сидя. Так же сидя можно причесываться, чистить зубы, бриться или наносить макияж. Для этого поставьте зеркала на удобной высоте.
5. Когда Вам нужно встать из положения лежа, сначала сядьте на кровати и посидите 1–2 минуты. Затем медленно поднимитесь и потихоньку идите.
6. Следите за тем, чтобы на лестницах не было ничего, что могло бы стать причиной падения. Рекомендуется с двух сторон лестницы установить перила. При подъеме и спуске по лестнице пользуйтесь перилами или, по крайней мере, опирайтесь о стену. Чтобы края ступеней лестницы были более заметными, их можно покрасить в какой-нибудь яркий цвет.
7. Спите на 1 или даже 2 подушках. Не запрокидывайте голову назад и не переворачивайтесь на большую сторону (сторону поражения уточните у своего врача, поскольку иногда поражение бывает двусторонним).
8. Пользуйтесь безопасными лампами, которые позволят вам ориентироваться ночью, если Вам потребуется встать. На Вашем ночном столике также должна быть лампа, которую Вы можете зажечь и потушить, не вставая с кровати.
9. Было бы очень хорошо, если бы у Вас был беспроводной телефон, который Вы могли бы носить с собой и не вставать, чтобы отвечать на звонки. Также продумайте возможность установки автоответчика.
10. Сознательно выполняйте упражнения для вестибулярной реабилитации. Если у Вас возникают какие-либо сомнения по поводу упражнений или данных здесь рекомендаций, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Он посоветует Вам, как поступить.