



DENGE SORUNLARI İÇİN EVDE UYGULANMAK ÜZERE HAZIRLANMIŞ BİR EĞİTİM PROGRAMI

EY.FR.10.313.05

UYARI: Bu egzersizleri yaparken bir miktar dengesizlik hissedeceksiniz.

1. Oturun ve 1,5 – 2 mt. Uzaktaki bir cisme gözlerinizi sabitleyin. Gözlerinizi cisimden ayırmadan, saniyede 2 defa olacak şekilde, başınızı 15 sn. boyunca sağa-sola çevirin.
2. Ayağa kalkın ve parmağınızı sabit bir cisme (sandalye, masa) dayayın. Gözlerinizi 1,5 – 2 mt. uzaktaki bir cisme sabitleyin. Gözlerinizi cisimden ayırmadan, saniyede 2 defa olacak şekilde, başınızı 15 sn. boyunca sağa-sola çevirin.
3. Hiçbir yere dokunmadan ya da destek almadan ayakta durun ve gözlerinizi 1,5-2 mt. uzaklıktaki bir cisme sabitleyin. Gözlerinizi cisimden ayırmadan saniyede 2 defa olacak şekilde, başınızı 15 sn. boyunca sağa-sola çevirin.
4. Ayağa kalkın ve gözlerinizi kapatın (önce bir yerden destek alarak, daha sonra destek almadan). Gözlerinizi 1,5-2 mt. uzaklıktaki bir cisme sabitleyin. Gözlerinizi cisimden ayırmadan saniyede 2 defa olacak şekilde, başınızı 15 sn. boyunca sağa-sola çevirin.
5. Ayağa kalkın. Gözlerinizi 1,5 - 2 mt. uzaklıktaki bir cisme sabitleyin. Gözlerinizi cisimden ayırmadan, saniyede 2 defa olacak şekilde, başınızı 15 sn. boyunca yukarı-aşağı çevirin.
6. Gözlerinizi 1,5 – 2 mt. ötedeki bir cisme sabitleyin ve öne doğru yavaş yavaş yürüyün. Gözlerinizi 1,5 – 2 mt. uzaklıktaki bir cisme sabitleyin. Gözlerinizi cisimden ayırmadan, saniyede 2 defa olacak şekilde başınızı 15 sn. boyunca yukarı-aşağı çevirin.
7. Odanın köşesinde kabarık bir yastık üzerinde ayakta durun. Bir dakika boyunca gözleriniz açık olarak, daha sonra bir dk. boyunca gözleriniz kapalı olarak durun. Eğer dengenizi sağlamakta güçlük çekiyorsanız, başlangıçta önünüze koyduğunuz bir sandalyeye parmağınızı dayayabilirsiniz.
8. Elinizde yarım dolu bir bardak tutarak odanın bir köşesinde, kabarık bir yastık üzerinde ayakta durun. 1 dk. boyunca gözleriniz açık olarak, daha sonra 1 dk. gözleriniz kapalı durun. Dengenizi sağlamakta güçlük çekiyorsanız, başlangıçta önünüze koyduğunuz bir sandalyeye parmağınızı dayayabilirsiniz.
9. 30 dk.'lık bir yürüyüş yapın. Yürüyüş sırasında başınızı mümkün olduğunca çok çevirecek şekilde mağaza vitrinlerini seyredin.