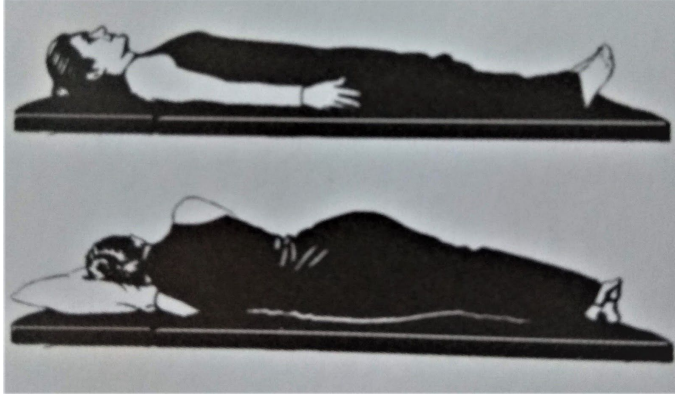
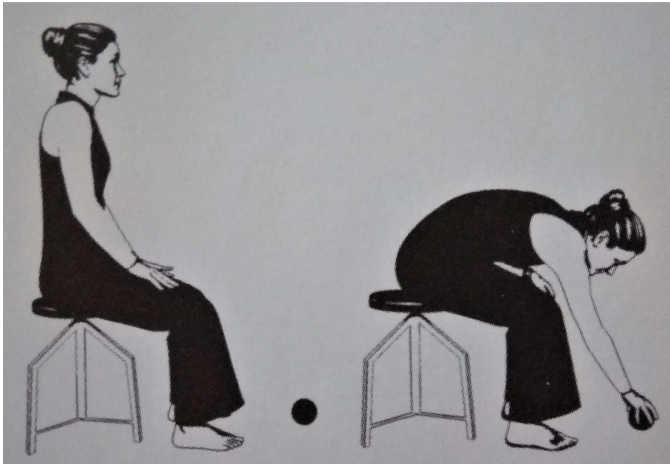


Kroonilise vertiigo taastusravi harjutused

Tehke igat harjutust vähemalt 20 korda 10 päeva jooksul.



Pöörded algasendist selili lamades vasakule küljele, seejärel uuesti selili ja siis paremale küljele.



Toolili istudes kummarduge ettepoole, haarake põrandal olev ese ja liikuge tagasi algasendisse. Seejärel kummarduge uuesti ja asetage ese tagasi põrandale.



Toolilt püsti tõusmine ja toolile istumine. Alguses fikseerige pilk liikumatule esemele ja seejärel tehke harjutus suletud silmadega.



Istudes liigutage pead üles ja alla ning küljelt küljele. Alguses liigub pea silmadega kaasa. Seejärel fikseerige silmad näo ees paiknevale liikumatule esemele.

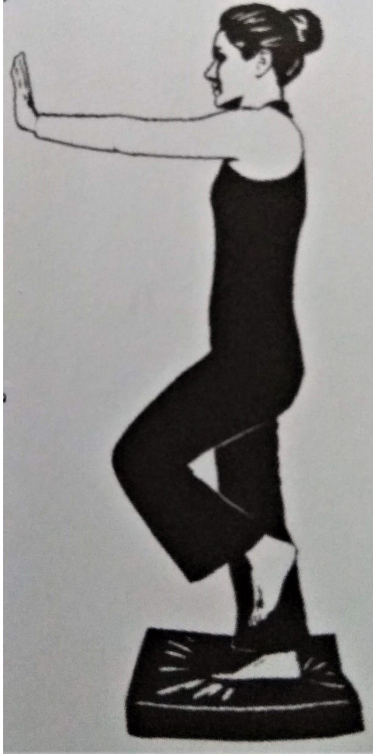


Istuge ja fikseerige pilk paberil olevale pildile, mida hoiate näo ees käte siruulatuse kaugusel. Pöörake oma pead 45 kraadi ühele küljele ja seejärel teisele küljele, hoides silmi fikseerituna ja paberit paigal.

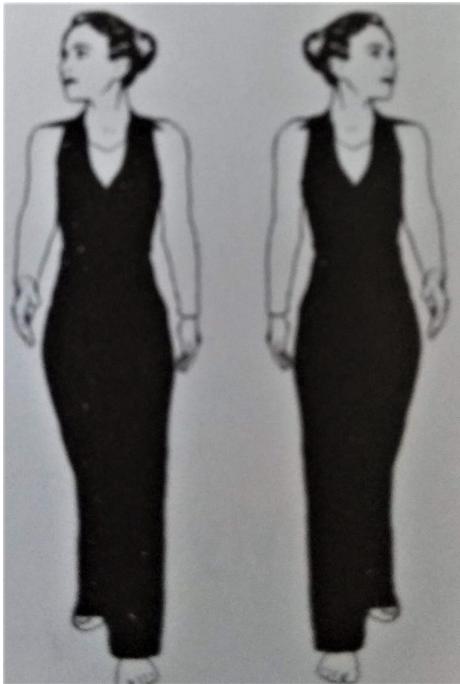
**Kukkumise vältimiseks tehke järgmiseid harjutusi vajadusel koos abilisega.
Igat harjutust tuleb teha 30 sekundi vältel.**



Säilitage tasakaal, seistes püsti, käed risti rinnal. Jalalabad peavad moodustama sirge (üks jalg teise ees).



Säilitage tasakaal, seistes ühel jalal pehmel alusel (näiteks madrats). Alguses tehke harjutust avatud silmadega, seejärel sulgege silmad.



Astuge ettepoole ja pöörake samal ajal pead kõikides suundades.