

## Рекомендации для страдающего головокружением

1. Нужно убедиться в том, что на коврах в доме нет складок или неровностей, которые могут привести к падению.
2. Необходимо проверить, чтобы телефонные провода и провода электроприборов не лежали на полу. Лучше скрутить их и убрать.
3. Рекомендуется установить 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 необходимо поставить стульчик и принимать душ сидя. Также сидя можно причесываться, чистить зубы, бриться и наносить макияж. Для этого лучше поставить зеркало на удобной высоте.
5. Когда нужно встать из положения лежа, необходимо сначала сесть на кровати и посидеть 1–2 минуты. Затем медленно подняться и идти потихоньку.
6. Необходимо следить 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 нужно пользоваться перилами или, по крайней мере, опираться о стену. Чтобы края ступеней лестницы были более заметными, их можно покрасить в какой-нибудь яркий цвет.
7. Рекомендуется спать на 1 или даже 2 подушках, не запрокидывать голову назад и не переворачиваться на больную сторону.
8. Необходимо пользоваться безопасными лампами, которые позволяют ориентироваться ночью, если потребуется встать. На ночном столике также должна стоять лампа, которую можно зажечь и потушить, не вставая с кровати.
9. Рекомендуется пользоваться беспроводным телефоном, который можно носить с собой и не вставать, чтобы отвечать на звонки.
10. Необходимо сознательно выполнять упражнения по вестибулярной реабилитации.



Телефон руководителя центра:  
(863) 240-91-86

Записаться на прием к специалистам в системе  
платных услуг:

- по телефону 8(863) 227-00-00, 255-79-79
- на нашем сайте [www.rokdc.ru](http://www.rokdc.ru)
- отправив sms-сообщение со словом «заказ» на номер 8-918-529-03-55

Подробная информация на сайте:  
**ОКДЦ.РФ**  
[www.rokdc.ru](http://www.rokdc.ru)

Чтобы узнать о бонусах:



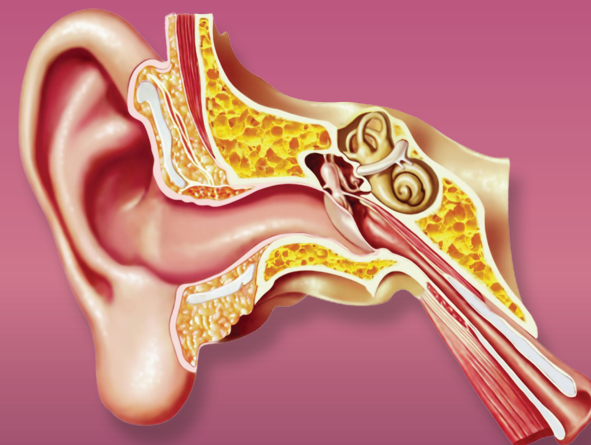
OKDC\_ROSTOV

Мобильная запись  
через Телеграм  
«Хочу к врачу ОКДЦ»:



## ВЕСТИБУЛЯРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Комплекс упражнений  
при головокружении,  
нарушениях равновесия

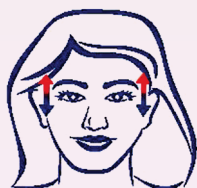


Пациенты достойны лучшего  
в медицине!

# Упражнения для вестибулярной реабилитации

## Этап 1: Упражнения для глаз; голова остается неподвижной.

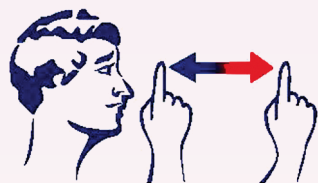
(Если пациент болен, можно выполнять лежа или сидя в кровати.)



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.



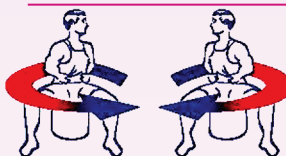
Наклоны головы в стороны; сначала выполняются медленно, затем – быстро. Повторите упражнение 20 раз. После улучшения равновесия повторите упражнения 2-го этапа с закрытыми глазами.

## 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 головой. Когда почувствуете улучшение, повторяйте упражнения с закрытыми глазами.

## Этап 4: Подъем

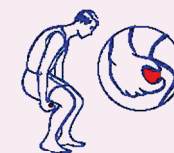
Повторите упражнения 3-го этапа с подъемом



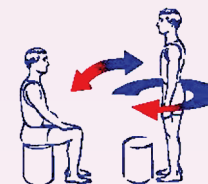
Встаньте из положения сидя, при этом глаза должны быть открыты (повторите упражнение 20 раз). Повторите упражнение с закрытыми глазами (20 раз).



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.

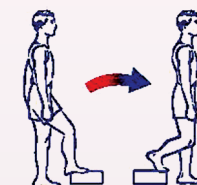
## Этап 5: Перемещение



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.