

Balansetrening for hørselshemmede

Betydning for kommunikasjon og mestring



BALANSE SYN HØRSEL

Inger Anita Herheim

Psykomotorisk fysioterapeut



Veien til god kroppslig og mental balanse

Hørselstap og andre hørselsrelaterte plager som tinnitus og menieres gjør at vi i ulik grad må konsentrere oss om hva som blir sagt. Alt etter lyd- og støyforholdene, må vi bruke kompenseringstrategier som munnnavlesning, kroppsavlesning og intelligent gjettearbeid for å få med innholdet i det som sies. På tross av kompenseringstrategier kan vi ofte ikke være sikre på at vi har oppfattet riktig. Kombinasjonen intens konsentrasjon og usikkerhet om vi lykkes i å oppfatte, gjør at vi ofte opplever kommunikasjonen sammen med andre som et usikkert prosjekt. Når vi er usikre spenner vi musklene i kroppen og puster mer overfladisk.

Det heter at vi hører med hjernen og ikke med ørene. Lydene kommer via ørene til hjernen og her gis lyden mening. Hørselen er alltid våken, men hva vi oppfatter med vår bevissthet, vil variere med hvor vi har fokuset. Tenk deg at du står i livlig prat med din venn på gata, og noen dulter borti deg slik at du et øyeblikk faller ut av balanse. Vennen din fortsatte praten, men oppfattet du hva han sa? Antagelig ikke, selv om lydforholdene var de samme, hadde du flyttet ditt fokus fra samtalen og over til å gjenopprette balansen.

Hørselsvansker påvirker muskelspenninger og kroppsaksen

Dess mer vi strever med å få tak i hva som sies, jo mer spenner vi musklene og puster overfladisk med brystkassa. Vi skyter nakken og skuldrene frem og veksler mellom å krumme og overstrekke ryggen. Over år vil disse muskelspenningene og kroppsstillingene forkorte musklene slik at leddene endrer sin naturlige stilling. Vi kommer ut av den balanserte kroppsakse, noe som fører til at vi må holde kroppen oppe ved aktivt muskelbruk. Det gjør at musklene ikke har noen hvilestilling i stående og sittende, i vekt bærende stilling. De må jobbe hele tiden og får ikke naturlig veksling mellom hvile og aktivitet. På sikt gir det stivhet, smerter og tretthet. Vi kjenner for eksempel tretthet og smerter i korsryggen etter å ha stått en stund, vi flytter tyngden fra ene foten til den andre, strekker ryggen litt bakover, fremover for å få ubehaget bort uten at det hjelper stort. Samme hvor mye vi investerer i ergonomisk kontorstol kjenner vi uroen i kroppen etter å ha sittet en hel arbeidsdag. Hodepinen kommer krypende og legger seg som et panneband rundt hodet, armene kjennes tunge, øynene svir og fokuset rettes mer og mer mot trettheten som melder seg, og bort fra det vi holder på med.

Hvor er pusten?

Endret kroppsstilling og statiske muskelspenninger virker inn på pustemønsteret fordi magemuskelen ofte spennes når andre muskler i kroppen er spent. Vi puster inn ved at mellomgulvet senker seg. Det forutsetter at magemuskelen slapper av. Spente magemuskler hindrer mellomgulvet å senke seg, og medfører at pusten skyves opp i brystkassa i stedet. Når vi puster med brystkassa får vi inn halvparten så mye luft per åndedrag i forhold til om vi hadde pustet med magen. Når vi vet at alle cellene i kroppen er avhengig av oksygen for å forbrenne energi, forstår vi at pustemønsteret har stor betydning for energien vi produserer. Overfladisk pustemønster gjør også at utpusten blir tilsvarende dårlig, noe som medfører at kroppen ikke kvitter seg godt nok med avfallsstoffer. Så mye som sytti prosent av kroppens avfallsstoffer skilles ut via pusten. Det er lett å tenke seg hvor tungt kroppen arbeider med opphopning av avfallsstoffer i maskineriet.

En effektiv liten pusteøvelse en kan gjøre hvor og når som helst: Lukk munnen og pust gjennom nesa. Rett din oppmerksomhet mot luften som passerer neseborene på vei inn og ut. Denne øvelsene kan du gjøre så ofte og lenge du selv ønsker.

Pust og følelser

I tillegg til at muskelspenninger virker inn på pustemønsteret, er det også slik at vi regulerer og holder tilbake følelser med pusten. Er vi redde, holder vi pusten og puster overfladisk. Er vi usikre skjer det samme. Er vi trygge og glade regulerer vi muskelspenninger og pust etter aktivitet. Når vi gråter og ler rister mellomgulvet som frigjør pust, følelser og muskelspenninger.

Hvordan tankene setter seg i kroppen

Se for deg en situasjon der du strever hardt med å få tak i hva som sies, men fokuset er mer rettet mot usikkerheten du føler. Du konsentrerer deg som om det gjaldt livet, men får ikke tak i hva som sies. Du lager deg strategier som å le på de rette stedene, la være å engasjere deg i frykt for at noen skal be deg si noe. I tillegg undergraver du deg selv ved å tenke at andre er mer verdt en deg, fordi de mestrer den sosiale settingen. Du kjenner ensomheten ta tak i deg, omslutter deg, gir deg ønske om å komme unna, med samtidig lengsel etter deltakelse.

Kroppen kjennes stiv, musklene og leddene verker, trettheten og tristheten kjemper i kapp opp oppmerksomheten. Du tenker tanker som; "vær så snill, la meg høre deg", men du sier ingen ting. Du fortsetter å kjempe om deltakelse fra tilskuerplassen.

Det viktigste er at det trenger ikke være slik. Men du trenger viljen til endring.

Selvforsterkende sirkel



Situasjon	Negativ automatisk tanke	Følelser	Kroppslige reaksjoner	Trygghetssøkende reaksjoner
Viktig møte på jobben	Jeg får ikke med meg alt Mister viktig informasjon Tør ikke vise meg som hh Tør ikke si fra Redd for at noen skal be meg si noe Redd for å misforstå Redd for å bli undervurdert Får ikke vist hva jeg duger	Redd Trist Sint	Overfladisk pust Anspente muskler "Sitter på nåler" Trekker seg sammen Svimmel Ukonsentrert Trett Smerter	Unngåelse Taus Later som Gjøre seg uinteressert/ distansert Styrer samtalen Gjøre seg usynlig (Adferd som gjør andre usikker på deg)

Selvfokus:

Folk tror jeg er dum

Folk tror jeg er overlegen

Folk tror jeg er kjedelig

Folk tror jeg er uinteressert

Hvordan bryte denne sirkelen?

Hørselshemmingen gjør at jeg sliter med å få med meg hva som sies. Ofte er det slik at i stedet for å plassere årsaken til at jeg ikke oppfatter hva som sies på hørselstapet, flytter jeg oppmerksomheten mot noe i mitt indre, der jeg forteller meg selv hvordan jeg tror andre oppfatter meg. Dermed er mye av min oppmerksomhet flyttet fra å konsentrere seg om hva som sies til å tenke på hvordan andre oppfatter meg. Jeg kan bare ha ett skarpt fokus om gangen. Jeg vil ikke klare å munnavlese og kroppsavlese hva som sies hvis mitt selvfokus er rettet mot hva andre tror om meg.

For å beskytte meg nytter jeg trygghetssøkende strategier som tar oppmerksomheten bort fra det som foregår og blir sagt i situasjonen. Summen av disse faktorene gir reaksjoner i kroppen og følelsene som beskrevet overfor.

Øvelse: Finn to samtalepartnere der du overdriver de tryggingstrategiene og selvfokus du pleier å bruke. Legg merke til hvordan taleoppfattelsen blir i situasjonen. Gjør samme øvelse der du prøver å legge fra deg trygghetsstrategiene og det negative selvfokus, og har din fulle oppmerksomhet rettet mot det som sies i situasjonen. Og hugs at grunnen til at du strever med å oppfatte tale skyldes at du faktisk hører dårlig!

Hvordan merket du forskjell i kroppen og følelsene? Var det forskjell i taleforståelsen i disse to situasjonene?

Hva sitter du igjen med etter øvelsen?

Utvikling av kroppsbildet

Vi har vært inne på at muskelspenninger over tid påvirker kroppsholdningen og pustemønsteret, og at indre og ytre stress er triggere.

Når vi mer eller mindre hele tiden må strekke oss mot noe i den ytre verden som vi aldri helt får fatt i, som hva folk sier, informasjon om hva som skjer og skal skje, finne ut hvor lydene i omgivelsen representerer eller kommer fra, for å nevne noe, kan dette være med å gi oss dårlig kroppsbevissthet.

Kroppsbevissthet er den kontakten vi har med muskelspenninger, pusten, bevegelser, indre organer som mage, tarm og hjerte. Kroppssystemene varsler om hvordan vi har det og hva som skjer i vår verden, og har derfor stor betydning for vårt forhold til oss selv og vår funksjon.

Kroppsbildet omfatter det delvis ubevisste forholdet vi har til egen kropp og innebærer kontakt med bevegelser, minner og indre bilder vi har om egen kropp. Hva vi sier om oss selv har stor betydning for utvikling av kroppsbildet og hvordan det går med oss. Utvikling av kroppsbildet er avhengig av kroppssansing fra huden som gir informasjon om smerter, temperatur og berøring, informasjon fra muskler og ledd, indre organer, fjernsanser som lukt, syn og hørsel. Et velutviklet kroppsbilde er forutsetningen for kontakten vi har med oss selv og verden omkring oss. Det er forutsetningen for vår relasjon til andre og at vi har en realistisk selvopplevelse og god selvtillit. Kroppskontakten er forutsetningen for et godt utviklet kroppsbilde. Alle sanser som skal utvikles må stimuleres og eneste måten å opparbeide et godt kroppsbilde på er via varierte bevegelser og berøring. Kroppsbildet er ikke statisk og kan derfor påvirkes gjennom sensorisk påvirkning.

Øve kroppslig tilstedeværelse

For å illustrere hva kroppsbildet er skal du få en liten øvelse. Legg deg på ryggen med lukkede øyner og kjenn etter hvordan du opplever kroppen din; opplever du deg som høy, middels eller lav? Opplever du deg som tykk, middels eller tynn? Er det noen deler av kroppen du opplever spesielt tydelig? Hvilken? Er det noen del av kroppen du ikke opplever? Hvilken? Hvordan har du det i kroppen når du er sint? Trist? Redd? Glad? Hvordan er du fornøyd med kroppen din? Kroppslig tilstedeværelse skal vi trene på i alle øvelsene som beskrives til slutt.

Situasjoner, mennesker vi møter og nye rom og hus vi går innom gir reaksjoner i kroppen. Gir vi oss noe sekunder eller ett minutt til å ankomme i vår egen kropp, vil vi kunne merke hva som skjer. Et eksempel kan være at du ankommer et kurs på Briskeby og skal møte andre som sliter med det samme som deg. Du finner deg en plass, setter deg godt til rette og

vender din oppmerksomhet mot hva du kjenner i kroppen. Kanskje kjenner du at hjertet banker litt fort, puster med brystkassa og kjenne litt verk i magen. Du finner et sted i kroppen det kjennes godt, for eksempel på lårene. Du lar oppmerksomheten vandre til lårene noen sekunder før du igjen legger merke til hvordan det står til med ansenheten. Kanskje kjenner du nå at litt av den uroen du kjente i starten har forsvunnet. Det du har kontakt med kan du få kontroll over.

Vi lærer via kroppen

Vi vet fra motorisk utvikling hos barn at den totale utviklingen er helt avhengig av fysisk aktivitet. Gjennom fysiske utfordringer lærer barnet å ta kontroll over egen adferd og bearbeide inntrykk og erfaringer. Barnet lærer også sentrale begreper gjennom kroppen som ved å telle på fingrene, hva som er foran og bak, opp og ned, høyt og lavt, hurtig og langsomt, sterk og svak, god og vond, frisk eller syk. Vi kan tenke oss den samme utviklingen gjelde for følelsene våre. Berøring kan oppleves som god og trygg, vond og farlig, og alt etter kvaliteten i berøringen er det sannsynlig at vi utvikler oss til å bli myke og levende eller stive og fjerne. Alt vi opplever i relasjon med andre integreres i vårt kroppsbilde og blir medvirkende til vår selvopfattelse.

Hørselshemmede barn får ofte med seg bruddstykker av det som blir sagt, og er i større grad avhengig av at omgivelsene er tydelige, klargjørende og inkluderende i sin omgangsform. I og med at hørselssansen er usynlig for øyet er det lett å glemme seg, og den hørselshemmede er derfor utsatt for at missforståelser oppstår, og at de rett og slett gir opp å være deltakere på den sosiale arenaen og havner på liksomlasset. Dette skaper usikkerhet og stress, som i sin tur gir kroppslige og mentale reaksjoner som virker negativt på barns utvikling og fungering.

Muskelspenninger, pustemønsteret, kroppskontakten og kroppsbildet gir fundamentet for fysisk og mental balanse. Og vi har nå sett at måter vi kompenserer for hørselstapet har konsekvenser for balansen.

Utvikling av balansen

Balansen er som alt annet i vår kropp, den må læres. Det første steget i å etablere balanse får vi når vi ligger trygt i mors armer med blikkontakt, hendene kommer opp til munnen og bena bøyes med føttene mot hverandre. Da koordineres muskulaturen på fremsiden. Etter hvert greier barnet å ligge flatt på ryggen og snu hodet uten å falle til siden. Armer og ben kan beveges fritt og pusten fyller hele bolen. Barnet kan snu på hodet og frigjøre blikket uten å miste balansen. Ved tre til fem måneders alder er stabiliteten i ryggliggende god nok til å ligge på magen, støtte seg med albue og snu hodet fritt til sidene uten å falle på ryggen. Når balansen i rygg og mageliggende er god kan barnet bevege seg rundt i rommet. Barnet begynner å interessere seg for gjenstander og mennesker, og første steg ut i verden er rulling fra rygg til mage, og videre fra mage til rygg, de beveger seg rundt sin egen akse. Og

så kommer den videre motoriske utvikling av seg selv, med kryping, krabbing oppreising til sittende og stående.

Balansesystemet

Etter hvert som vi vokser til stilles det større krav til balanse, og den automatiseres ved at vi hele tiden utfordrer og trener i dagliglivets gjøremål. Selve balansesystemet bygger opp et minne basert på sensorisk informasjon fra muskel – skjelettsystemet og hud, synet og balanseorganet. Hjernen bearbeider hele tiden informasjon fra kroppen og gir arbeidsordre til musklene for å holde kroppen i ønsket stilling og bevege. Balanseorganet, det vestibulære systemet, registrer hodets stilling i forhold til tyngdekraften og alle endringer i kraft og retning. Dette skjer ved at væsken i buegangene i balanseorganet beveger seg når vi beveger på hodet. Synet og musklene i øyet er en del av det vi kaller vestibulære reflekser. VOR (vestibulo – okkulære refleks) og gjør at øynene holder bildet i ro ved bevegelser. Synet gir oss rom oppfattelse, vi kan fokusere på bestemte ting eller bruke synet som skanner. Muskel- skjelettsystemet (den proprioceptive sans) består av ledd, sener og muskler i tillegg til hudsansen, og gir informasjon om kroppens stilling i rommet. Det er den mest presise og hurtigste sansen som ikke kan kompenseres for.

Synssansen kompenserer for dårlig hørsel og balanse

Synet er den viktigste sansen vi har å støtte oss til når hørselen ikke fungerer tilstrekkelig til taleforståelse og orientering om lydene omkring oss. Vi munnavleser, kroppsavleser og leter etter lyd-kilden med blikket. Jo bedre kroppslig balanse vi har, dess mindre trenger vi å fiksere blikket for å balansere, desto mer er synet fristilt til å kompensere for hørselen.

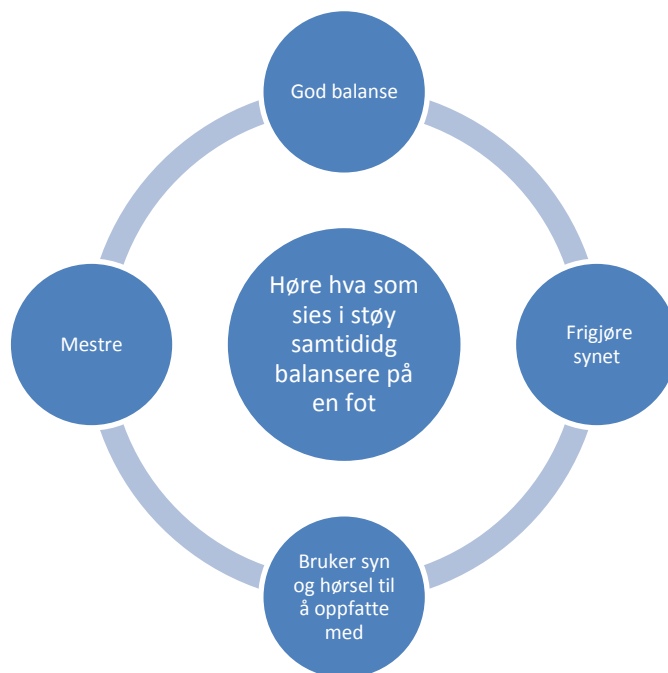
Synet brukes flittig som støtte for dårlig kroppslig balanse. Nedsatt hørsel er ikke synkront med dårlig balanse, men erfaring viser at mange hørselshemmede sliter med balansen. Dette kommer ikke av at balanseorganet er skadet, slik mange har for vane å tro. Det kommer som oftest på grunn av for mye uhensiktmessige muskelspenninger, endrede kroppstillinger som gir feilstillinger i leddene, som i sin tur medfører at vi må holde vår oppreiste stilling aktivt med muskulaturen. Vi får ikke hvile i balansert kroppsakse. Vi låses i statiske muskelspenninger. Det gir oss dårlig utholdenhet og konsentrasjon. Vi skal helst kunne skifte blikkfokus og beveg oss fritt, samtidig som vi er til stede med vår mentale oppmerksomhet.

Ta en balansetest

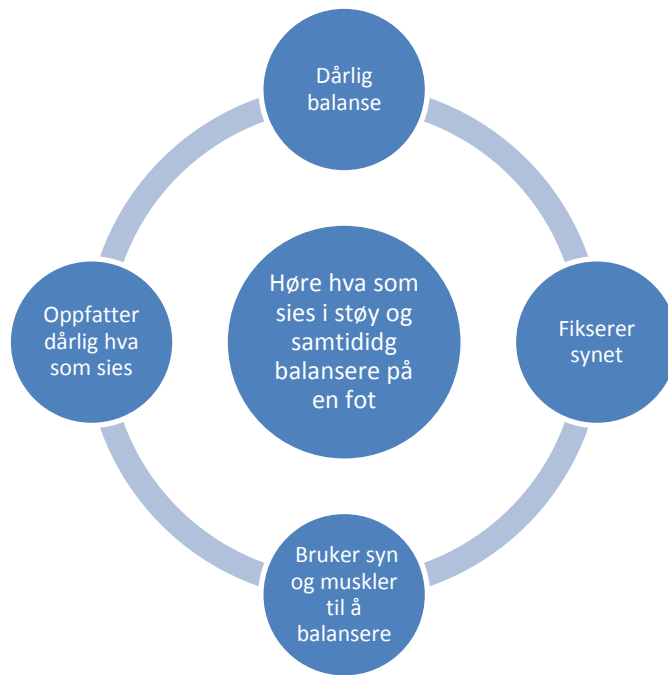
Du kan teste ut hvordan det står til med din balanse, og om du kan balansere uavhengig av hvor du har din oppmerksomhet. Ta av deg skoene og finn balansen på en fot. Fikser blikket på et bestemt punkt foran deg og kjenn etter hvor støtt du står. Fristill blikket og snu hodet side til side et par ganger. Løft blikket og se i taket, senk og se i gulvet. Står du like støtt? Kjenn etter hva må du gjøre for å holde balansen. Stå på ett ben samtidig som du prater med en person. Kjenne etter hvordan det påvirker balansen din. Stå på ett ben samtidig med at du

svinger med armene. Hva skjer med balansen. Blund igjen med begge øynene, hva skjer da med balansen. Disse testene vil kunne gi deg en pekepinn hvor mye du må bruke synet, nakkemusklene og armene for å støtte balansen i stående stilling. De første øvelsene er lettes og de siste vanskeligst.

Modell for balanse



Konsekvens av denne sirkelen er god konsentrasjon, god i kroppen, positive følelser og energi.



Konsekvens av denne sirkelen er ukonsentrert, ubehag i kroppen i form av muskelspenninger og kanskje smerter, indre uro og sliten.

Konkurransen om oppmerksomheten i hjernen

Kombinasjon hørselsvansker og dårlig kroppslig balanse, vil gi konkurranse om oppmerksomheten i hjernenettverkene. Det er slik at alt som skjer med oss blir registrert og fortolket i hjernen. Dess flere oppgaver som løses automatisk via automatiserte prosesser, jo mer kapasitet har hjernen til å løse andre oppgaver. Hjernen prioriterer hva som er viktig og balansen har forrang. Holde vi på og miste balansen, vil kroppen og vår mentale kapasitet være engasjert i arbeidet med å gjenopprette balansen. Ved å opparbeide god kroppskontakt der vi kjenner hvordan vi spenner oss, endrer kroppstilling og pustemønster, etter hvilken situasjon vi befinner oss i, vil vi kunne skape ro i hjernenettverkene som bearbeider syns informasjon, oppmerksomhet og følelser. Greier vi å finne god vekslings mellom aktivitet og hvile i handlinger vi foretar oss, vil vi stå bedre rustet til å håndtere vanskelige lytte situasjoner og følelser som oppstår underveis.

Vi trener på kroppskontakten og balansen

De fleste øvelsene som er beskrevet her vises også i DVD'en «Balansetrening for hørselshemmede».

Øvelser for å bedre kontakten med underlaget i liggende, pusten og den gode strekken.

1. Legg deg på gulvet og finn en god hvilestilling i ryggliggende. Støtt opp med puter/håndklede under hodet, korsryggen og kneene ved behov.
2. Kjenn etter hvordan du ligger og at du er fornøyd med hvordan du har tilrettelagt.



3. Legg merke til kontakten du har med underlaget. Begynn med å kjenne etter hvordan hælene ligger ned mot underlaget, videre til kneene, lårene, setet, korsryggen, midtryggen, skuldrene, overarmene, albue, underarmene, fingrene, nakken, og hodet. Kjenn etter hvordan hver kroppsdel ligger ned mot underlaget. Fest oppmerksomheten på det du kjenner og mindre på det du ikke kjenner.
4. Legg hendene på magen, et sted mellom brystspissen og navlen. Finn en god hvilestilling for hendene og la fingerspissene så vidt berøre hverandre. Kjenn bevegelsen og rytmen du har under fingrene. Aksepter det du kjenner uten kontroll eller tvang. Forestill deg at du sitter ved en strand og ser ut mot havet. Et sted hvor du liker å være. Legg merke til bølgene som kommer mot stranden. Kanskje er bølgene rolige dønninger med jevn rytme, kanskje er havet stille eller urolig sjø. Bare registrer det som er. Godta det som er.



5. Legg armene strak bak hodet. Strekk høyre arm og høyre ben. Kjenn at strekken begynner ved brystspissen og sprer seg ut til fingerspissene og ned i bena, helt ut til tærne. Tenk at du strekker ut en babystrikk, liten kraft, lirkende og lekende. Kjenn hvordan strekken brer seg gjennom hele kroppen.



6. Bøy bena opp mot magen og legg hendene bak kneene. Bøy lårene opp mot magen og slipp rolig ut uten å slippe taket i kneene. Gjenta rolig og rytmisk. Du kan gjerne la pusten regulere rytmen i bevegelsene ved at du puster ut når du tar bena ned og puster inn når du tar bena mot magen. Du kan også lage lyden mmm når du puster ut. Det gir kontakt med pusten.



7. Legg bena ned, fjern støtten du eventuelt har hatt under kneene og korsryggen og la armene ligge langs kroppen. Gå gjennom kontakten med underlaget slik du gjorde i tidligere. Begynn med ankene og beveg deg oppover hele kroppen. Kjenn etter om noe oppleves annerledes. Kanskje har korsryggen kommet ned i underlaget? Kanskje ligger hoftene mer utad rotert? Hva kjenner du?
8. Legg hendene på magen et sted mellom brystspissen og navlen. Kjenn etter bevegelser og rytme som pusten gir. Er det noe som oppleves annerledes?
9. Bruk den tiden du trenger på å komme opp igjen. Ikke stress. Gi deg tid til å komme ut av det fokuset du nettopp har hatt.
10. Reis deg opp og kjenn etter hvordan det er å stå nå. Noe som kjennes annerledes? Strecken i kroppen, pusten, roen i hodet? Hvordan kjennes det å være deg akkurat nå?

Vi trener på den avspente og dynamiske stående stillingen

1. Kjenn først etter hvordan du står. Begynn med å kjenne etter hvor du har tyngdeplasseringen over føttene. Står du på hælene, tærne eller hele foten? Flytt tyngden litt frem og tilbake på foten og finn den plasseringen som kjennes ok.



2. Kjenn etter om du er avslappet i kneene, setet, magen, skuldrene, om tungen ligger oppi ganen eller ned bak fortennene.
3. Kjenne etter hvor pusten er. Bare registrer det som er uten å styre pusten på noen bestemt måte.
4. Flytt tyngden frem og tilbake på foten. Begynn med å flytte tyngden på hælene og tærne. Beveg deg mindre og mindre, lek litt med plasseringen av føttene til du finner det punktet du synes er ok.



5. Bøy lett i knea, gyng med hælene og la vibreringen fra føttene forplante seg gjennom hele kroppen og ut i armene.



6. Bøy og strekk i knea. Kjenn at du skyver fra med føttene når du strekker knea.



7. Trekk skuldrene opp mot ørene, slipp rolig ned. Først rolig så litt mer fart opp og ned.



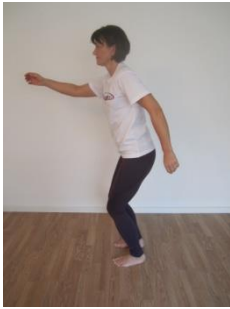
8. Rulle og gå på pinnen.



9. Øvelser på pinnsvin.



10. Sving – svikt med armer og ben. Stående ski gange.



11. Roter hele kroppen side til side. La bevegelsen starte i solar plexus, rett under brystspissen. Hele kroppen fra føttene til nakken skal være med i rotasjonen. Armene er bare passasjerer og svinger passivt med.



12. Klappe og kneppe på hele kroppen, fra øverst til nederst.



13. Stryke over øyebrynene, under øynene, langs nesen.



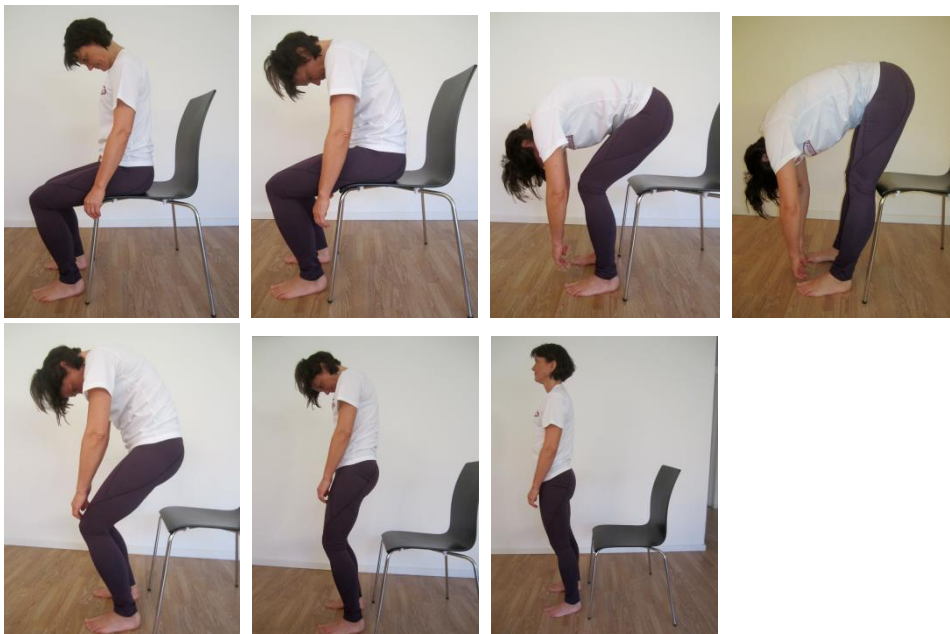
14. Strekk armene lett over hodet, spill piano med fingrene, lirke fram gjespen og la den slippe løs.



15. Hvordan har du det i kroppen nå? Noen steder du kjenner noe spesielt? Noen bevegelser du har lyst å gjøre? Hvordan har du det i følelsene akkurat nå?

Vi trener slapp- stupstående stilling

Sitt ytterst på en stol og let frem sitteknutene. Bøy ryggen ved å slippe nakken frem, så øverste del av ryggen, slipp frem midtre og til slutt korsryggen. Kjenn strekken i hele ryggen. Fortsett øvelsen ved å bøye i hoftene, slipp overkroppen mot lårene. Få tyngden over på bena og løft deg opp fra stolen med overkroppen hengende ned mot gulvet. Bøy og strekk litt i knea. Strekk ut knea med armene hengende ned mot gulvet. Kjenn strekken i hele kroppens bakside. Bøy knea igjen, skyv bekkenet litt innunder deg og la bena strekke deg opp igjen. Hvordan kjennes det å stå nå? Hvor er pusten? Hvordan er det å balansere på en fot nå? Hvordan kjenner du deg i hodet?



Hverdagsbevegelser til øvelsesbruk

1. Når du beveger deg inne og ute skal du trene på å frigjøre blikket fra føttene. Se rett frem, og fokuser på det du har rundt deg. Trapper og ulendt terreng kan være gode treningssituasjoner.



2. Reise deg fra stol ved å bevege overkroppen litt frem, få tyngden over på bena og skyve deg opp ved hjelp av bena. Stopp opp litt og kjenn etter hvordan du står. Du kan trene på å reise deg fra stol uten å bruke synet.
3. Når du står inntil en benk for å lage mat, stelle deg eller vaske opp, skal du la bena holde balansen din og ikke lene deg inntil benken.
4. Når du kler på deg bukse og sokker skal du stå på en fot uten å støtte deg til vegg eller sette deg på stol.



5. Andre hverdagsaktiviteter du måtte komme på som kan være med å utfordre balansen din. Alle aktiviteter du greier med litt strev er gode treningssituasjoner. Når du får en følelse av og ikke tørre noe på grunn av redsel for å falle, er det ypperlige treningsmål.

Vi trener samspillet mellom nakke og syn

1. Hold en penn framfor ansiktet ditt. Beveg pennen side til side og la øynene følge bevegelsen helt nøyaktig. Beveg pennen opp mot taket og ned mot gulvet og la øynene følge bevegelsene.
2. Samme øvelse men nå lar du pennen være i ro og beveger nakken side til side, opp mot taket, ned mot gulvet mens du lar øynene være festet til pennen.

Hvis du kjenner deg svimmel under øvelsen er det bare å øve. Du bør gjøre øvelsen i ca 10 minutter hver dag. Ønsker du progresjon kan du gjøre øvelsen i stående eller balanserende på en fot.

Rytmske og taktfaste bevegelser

Rytme og takt gir forutsigbarhet. Vi vet hvilke bevegelser som kommer. Vi vet at rytme rydder i hjernenettverkene våre og gjør oss mer våkne og tilstede. Det er ikke for ingen ting at vi kjenner oss mer opplagt etter en skitur, spasertur, en time på dansegulvet, trening med thai chi eller hva det måtte være. Når vi beveger oss rytmisk og har oppmerksomheten på egne bevegelser, oppdaterer vi informasjonen fra kroppen til hjernen og fra hjernen til kroppen på det bevisste planet. Når vi stresser av garde tidlig og sendt over år, mister vi det bevisste nærvær til kroppen. Det er det som gir kaos i hjernenettverkene og gjør oss ukonsentrerte, trette urolige og spente.

Den beste taktfaste bevegelsen vi har er gangen. Har vi problemer med å finne rytmen i gangen kan vi si inni oss en to, en to. Eventuelt klappe takten med hendene.

Taktfaste bevegelser kan være dans, ulike treningsformer, små, usynlige taktøvelser du kan gjøre i kroppen din. For eksempel presse vekselvis høyre tå og venstre hæl i gulvet mens du sitter på stol eller står. Det er bare fantasien som stopper deg her. Det viktigste er at du integrer noen øvelser slik at du oppdaterer kroppskontakten din hver dag.

Hugs at kroppskontakt og balanse er ferskvare som må oppdateres hele tiden. Dess mer stress du er utsatt for, som ved dårlig hørsel og tinnitus, jo mer trening trengs for å oppdatere kroppskontakt og balanse.