تمارين تأهيل مرضى الدوار

Vestibular Rehabilitation Exercise

تمارين تأهيل مرضى الدوار

موصي به من قبل المعهد الأمريكي للإتزا

Vestibular Rehabilitation Exercise

Guided by the American Institute of Balance





مستشفيات السلام AL SALAM HOSPITALS
1830003
alsalamhespt
alsalamhesp.com



تذكر أن تحرك العينين فقط

تمرين 1

- اجلس في مكان مريح.
- امسك كارت في كل يد على مستوى العين.
- اجعل المسافة بين الكرتين 45 سم.
- ثبت رأسك وحرك العين بسرعة بين الكارتين بدون توقف.
- تذكر أن تحرك العين فقط والرأس ثابتة.
- مع وجود تحسن حاول التركيز على تفاصيل محددة في الكارت مثل الأنف أو العين أو الفم.

- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة في الوضع الأفقي.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة في الوضع الرأسي.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة في الوضع المائل.**
- **يكرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**

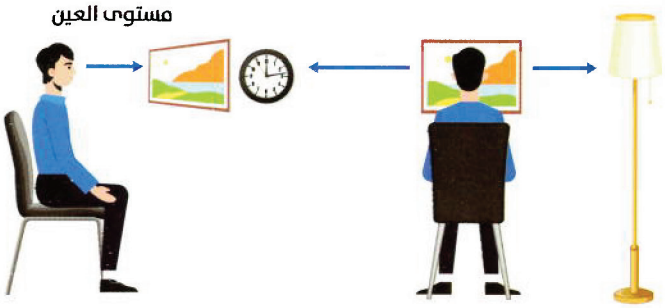


تذكر أن تحرك العينين فقط

تمرين 2

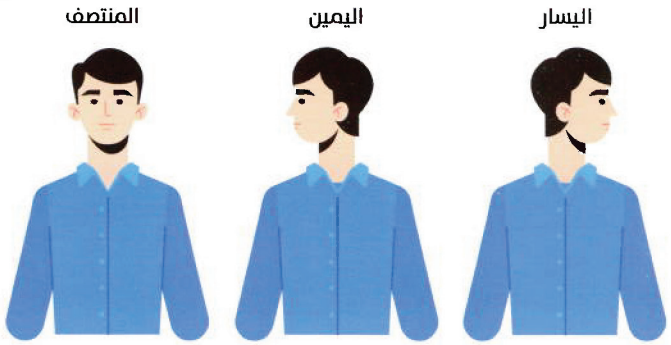
- اجلس في مكان مريح.
- امسك كارت على بعد 30 سم من العين.
- حرك الكارت ببطء إلى اليمين ثم إلى اليسار ثم في المنتصف.
- اجعل الرأس ثابتة وتابع الكارت بحركة العين فقط.
- كرر التمرين بتحريك الكارت في الإتجاه الرأسي إلى الأعلى ثم إلى الأسفل ثم المنتصف.
- كرر التمرين في الإتجاه المائل.
- مع وجود تحسن اجعل حركة يدك أسرع مع تركيز العين على الكارت حتى لا تستطيع تمييز محتوى الكارت.
- تذكر أن هذا التمرين يتم بحركة العين فقط والرأس ثابتة.

- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة في الإتجاه الأفقي.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة في الإتجاه الرأسي.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة في الإتجاه المائل.**
- **يكرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**



تمرين 3

- اجلس في مكان مريح.
- اختار 3 أهداف مثبتة على الحائط أمامك بشكل أفقي في مستوى العين (مثل صورة ، مصباح جانبي، ساعة).
- يجب أن تكون الأهداف في مستوى أفقي واحد.
- حرك الرأس بين الثلاث أهداف من اليسار إلى المنتصف ثم اليمين.
- **كرر التمرين من 10 إلى 15 مرة بدون توقف عند أي من هذه الأهداف.**
- **كرر التمرين من 10 إلى 15 مرة وتوقف عند كل هدف.**
- **يكرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**

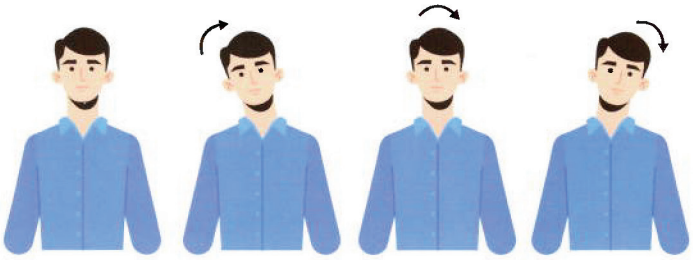


تمرين 4

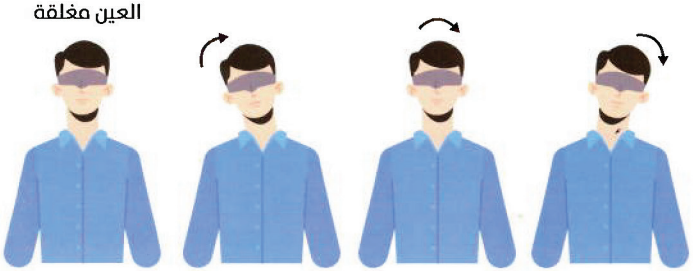
- اجلس في مكان مريح.
- ضع القدمين على الأرض واليدين على الفخذين واجعل الظهر مستقيماً.
- حرك الرأس وأنظر إلى أقصى اليمين ثم إلى أقصى اليسار ثم إلى المنتصف.
- انتظر 5 ثواني ثم أعد التمرين.
- يفضل النظر إلى هدف معين على اليمين وعلى اليسار وفي المنتصف.

- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة.**
- **يكرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**

العين مفتوحة



العين مغلقة

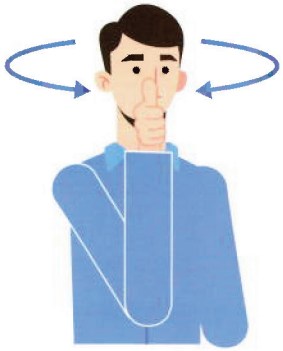


تمرين 5

- اجلس في مكان مريح.
- حرك الرأس بطريقة دائرية والعين مفتوحة.
- ثم حرك الرأس بطريقة دائرية والعين مغلقة.

- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة مع عقارب الساعة.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة عكس عقارب الساعة.**
- **كرر التمرين في الاتجاهين مرتين إلى 3 مرات يومياً.**





تمرين 6

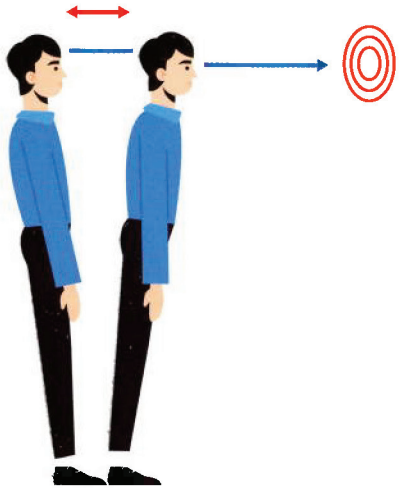
- اجلس في مكان مريح.
- أنظر إلى السبابة على بعد 25 سم من العين.
- حرك الرأس إلى اليمين ثم إلى اليسار مع التركيز على السبابة.
- ابدأ ببطء ثم بسرعة.

- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة ببطء.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة بسرعة.**
- **كرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**



تمرين 7

- أنظر إلى اصبعك والذراع مفرودة ثم حركه إلى الداخل والخارج 20 مرة.
- **كرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**



تمرين 8

- قف والأرجل مفتوحة.
- ضع اليدين بجانب الجسم.
- أنظر أمامك ثم أغلق العين.
- اجعل الجسم يترنح للأمام ثم إلى الخلف.
- كرر التمرين من 15 - 20 مرة.
- اجعل الجسم يترنح إلى اليمين ثم إلى اليسار.
- كرر التمرين من 15 - 20 مرة.
- يجب أن يكون مفصل الفخذ ومفصل الركبة مفرودين.
- يفضل وجود شخص بجانبك للمساعدة إذا اختل توازنك.
- **كرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**



تمرين 9

- قف والأرجل مفتوحة.
- تنفس بعمق واستشعر احساسك بالأرض.
- اجعل الجسم يترنح بشكل دائري.
- جعل نظرك للأمام وركز على شئ ثابت أمام العين.
- إبدأ بدائرة صغيرة.
- يجب أن يكون مفصل الفخذ مفرود دائماً.
- اجعل الدوائر تتسع تدريجياً.
- يفضل وجود شخص بجانبك للمساعدة إذا اختل توازنك.

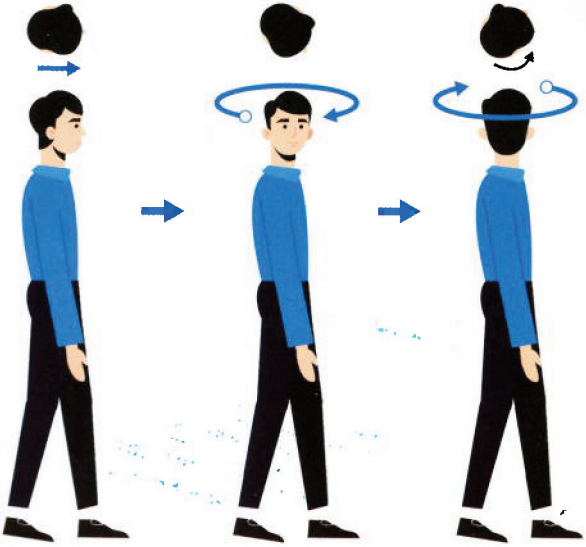
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة.**
- **اعكس اتجاه الدوران وكرر التمرين من 15 إلى 20 مرة.**
- **كرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**



تمرين 10

- امسك كرة باليدين ثم اجعل الذراعين مفرودين.
- ثبت نظرك على الكرة.
- حرك الكرة في اتجاه دائري مع تثبيت النظر على الكرة أثناء الدوران.
- اجعل الدوائر تتسع بتمرير الكرة بشكل دائري فوق مستوى الرأس ثم في إتجاه الأرض مع ثني الركبتين حتى تلامس الكرة الأرض.
- في حالة الشعور بالدوران توقف عن التمرين لبعض الوقت ثم ابدأ من جديد.

- **كرر التمرين 15 إلى 20 مرة.**
- **كرر التمرين من 15 إلى 20 مرة عكس اتجاه الدوران.**
- **كرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**



تمرين 11

- امشي خلال الغرفة.
- بعد 3 خطوات أدر الرأس إلى اليمين مع الإستمرار في المشي.
- بعد 3 خطوات أخرى أدر الرأس إلى اليسار مع الاستمرار في المشي.
- استمر في المشي بنفس الطريقة لمدة دقيقة أو دقيقتين.
- **كرر التمرين كاملاً مرتين إلى 3 مرات يومياً.**

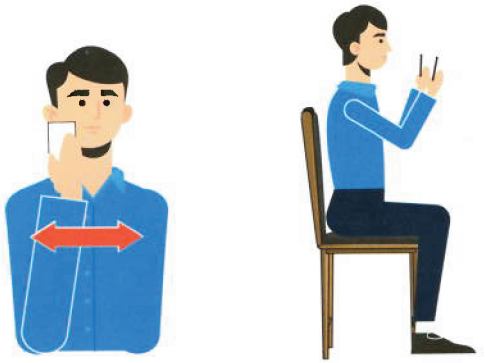




Remember move only your eyes

Exercise 1

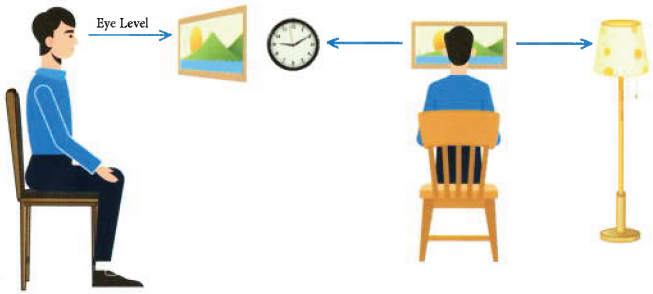
- Sit in a comfortable position; hold a playing card (king or queen) in each hand, level with your eyes and about 18 inches apart.
- Keep your head still, move your eyes quickly from one card to the other, without stopping in between the cards. **Remember to move only your eyes.**
- As you improve, try to focus on a smaller and smaller detail of the face card, e.g., noses , eyes, or mouth.
- **Repeat 15-20 times in the horizontal direction.**
- **Repeat 15-20 times in the vertical direction.**
- **Repeat 15 -20 times in a diagonal direction.**
- **Do 2- 3 times daily.**



Remember move only your eyes

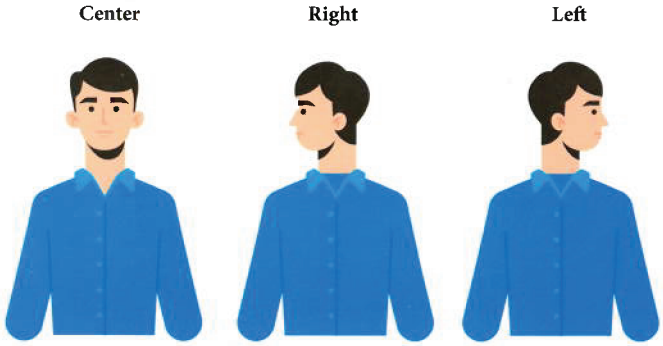
Exercise 2

- Sit in a comfortable position, hold a small index card with several words written on it about 12 inches in front of your eyes.
- Slowly move the card horizontally to the right, to the left, and back to center. **Keep your head still** and follow the index card just with your eyes. You should then repeat this moving the card in the vertical (up, down , and back to center) direction and finally in diagonal (up and left, down and right, and back to center) (up and right, down and left, and back to center) directions.
- To progress yourself, move your arm at faster and faster speeds until you can no longer read the words. **Remember to keep your head still during this exercise and follow only with your eyes.**
- **Repeat 15-20 times in the horizontal direction.**
- **Repeat 15-20 times in the vertical direction.**
- **Repeat 15 -20 times in a diagonal direction.**
- **Do 2- 3 times daily.**



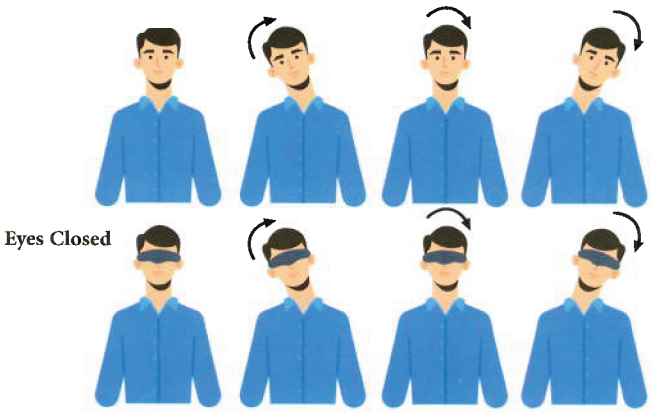
Exercise 3

- Find a comfortable position, preferably a sofa or chair.
- Find three targets in your room that are at eye level. One that would be over your left shoulder, one in front of you, and one over your right shoulder (for example: a lamp, a picture, and a light switch).
- Next , move your head looking at the left target, then the center target, then the right target.
- **Repeat 10-15 times turning head without stopping.**
- **Then repeat 10-15 times but now stop at each target.**
- **Do this 2-3 times daily.**



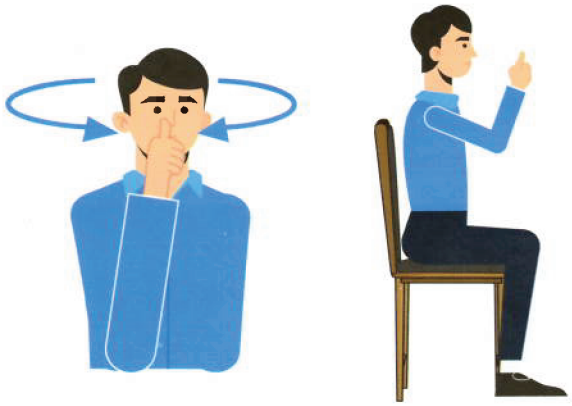
Exercise 4

- Sit in a comfortable position, with your feet flat on the floor and your hands on your thighs.
- Keeping your trunk still, quickly turn your head and look to the right, then turn your head and look to the left, and then return to center and look directly in front of you. Hold for 5 seconds, Pause, and then repeat the entire exercise.
- For best results, focus your eyes on an object or target in each direction you turn your head, including when facing forward.
- **Repeat 15-20 times.**
- **Do 2-3 times daily.**



Exercise 5

- Sitting in a comfortable position, begin moving your head in a circular motion with your eyes open.
- Repeat Step one with your eyes closed.
- **Repeat 15-20 times**
- **Reverse direction**
- **Repeat 15-20 times.**
  Do both directions 2-3 times daily.



Exercise 6

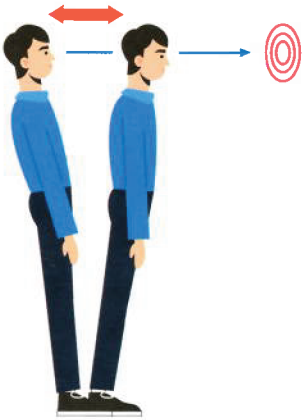
- Sit in a comfortable position and bring your index finger approximately 10 inches in front of your nose.
- Focus on your finger while turning your head from side to side.
- Gradually increase the speed of the head turns.
- **Repeat 15-20 times**
- **Do 2-3 times daily.**



Exercise 7

Focus your finger at arm's length then move it in and out.

- **Repeat 20 times.**
- **Do the exercise 2-3 times daily.**



Exercise 8

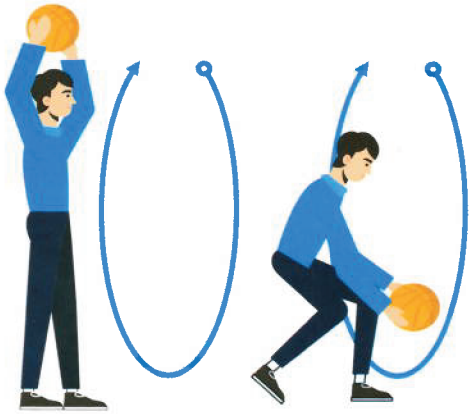
- Stand with your feet shoulder distance apart, equal weight on both feet, arms relaxed at your side , Look straight ahead and close your eyes.
- Slowly shift your weight forward and backward. Do not move very far. Do not bend at your hips. All movement should be at your ankles.
- Shift your weight from side to side, placing more weight first to your right side, then to your left. Do not bend at the hips.
- It may be helpful to do this exercise with your back near a wall or with someone spotting you from behind.

- **Repeat 15-20 times.**
- **Do both directions 2-3 times daily.**



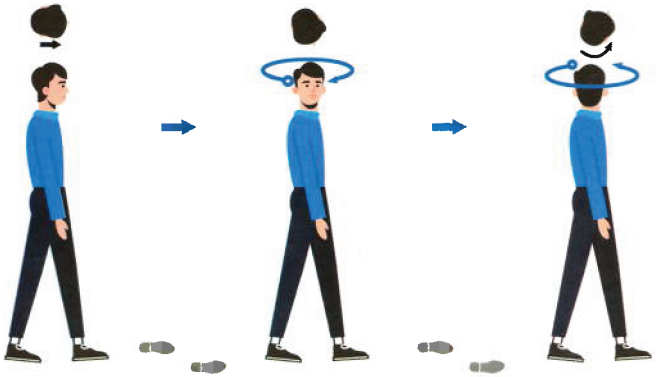
Exercise 9

- Stand with your feet shoulder distance apart.
- Breath deeply and relax. Focus your thoughts on feeling your feet in contact with the floor.
- Practice swaying your body in a circle. Sway forward, to the right side, to the rear, to the left side, and forward again. Look straight ahead and find an object to focus on.
- Begin with small circles. Do not bend at the hips .
- Gradually increase how far you can move your body without bending your hips and without taking a step.
- It may be helpful to do this exercise with your back to the wall or with someone spotting you from behind.
- **Repeat 15-20 times.**
  Reverse the direction of the sway.
- **Repeat 15-20 times.**
  Do both directions 2-3 times daily.



Exercise 10

- Stand in a relaxed, upright posture, weight equal on both feet. Hold a ball with both hands, arms straight. Keep your eyes on the ball.
- Keeping your arms straight, move the ball in a large comlete circle. Follow the ball with your head and eyes.
- Make the circle large by lifting the ball high over your head, and low to the ground, bending your knees to touch the ground with the ball. Move smoothly and continuously.
- If dizziness increases, stop movement until feeling subsides, then begin again .
- **Repeat 15-20 times.**
- **Reverse the direction.**
- **Repeat 15-20 times.**
  Do both direction 2-3 times daily.



Exercise 11

- Instruct the patient to begin walking at normal speed.
- After three steps have the patient turn their head and look to the right while continuing to walk straight ahead.
- After three steps have the patient turn their head and look to the left while continuing to walk straight ahead.
- Have the patient repeat this activity a specified number of items.
- **Repeat 2-3 times daily.**