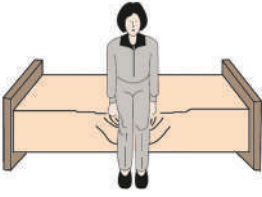


تمارين الإلتزان



تمرين براندت داروف

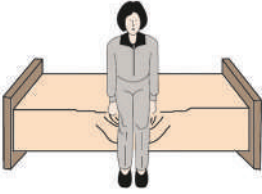


اجلس على حافة السرير و حول رأسك 45 درجة إلى جانب واحد.



استلقي بسرعة على الجانب الآخر (إلى اليسار إذا قمت بتحويل رأسك إلى اليمين، والعكس بالعكس) بحيث الجزء الخلفي من رأسك وراء أذنك يلمس السرير.

ثبت هذا الوضع لمدة 30 ثانية أو حتى تتوقف أعراض الدوخة.



العودة إلى وضعية الجلوس.

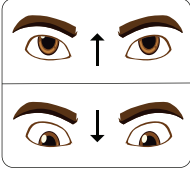


كرر الخطوات 1-4 على الجانب الآخر.

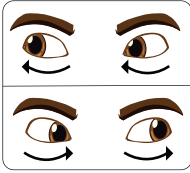
- كرر تلك الخطوات ثلاث مرات على كل جانب.
- يجب عليك القيام بالتمارين مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة أسبوعين.
- من المرجح أن تجعلك هذه التمارين تشعر بالدوار أثناء أدائها، ولكن من المهم المثابرة من أجل الشعور بالفائدة.

تمارين كاوثورن كوكسي

تمارين العين:



صعوداً وهبوطاً، أولاً ببطء ثم
بسرعة، كررها 20 مرة



من جانب إلى آخر، أولاً ببطء
ثم بسرعة، كررها 20 مرة



التركيز على تحريك الإصبع
من 30 سم إلى 20 سم
بعيداً عن الوجه

تمارين الرأس:

القيام بذلك أولاً مع عينيك مفتوحة ثم مع عينيك مغلقة.



الإنحناء إلى الأمام والخلف،
أولاً ببطء ثم بسرعة،
كررها 20 مرة



التحول من جانب إلى آخر،
أولاً ببطء ثم بسرعة،
كررها 20 مرة

تمارين أثناء الجلوس:



ارفع الكتفين وحركهما
بصورة دائرية، كررها 20 مرة



انحني إلى الأمام والتقط
كرة من الأرض، كررها 20 مرة



انحني من جانب إلى آخر
والتقط الكرة من الأرض،
كررها 20 مرة