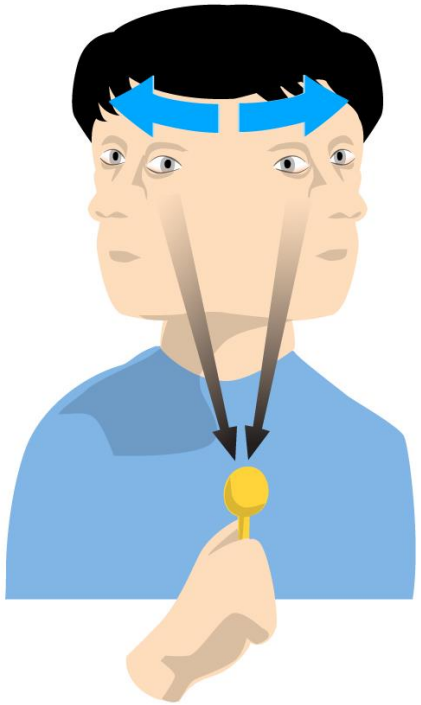
Synsstabiliserende træning

v/ fysioterapeut Mette Esager Høgh

Center for Kommunikation

Først et eksempel



Fysioterapeuten holder en stav foran patienten. Patienten drejer hovedet, mens blikket fikseres på staven.

Kilde: https://www.fysio.dk/fysioterapeuten/arkiv/nr.-4-2017/vestibular-rehabilitering

Center for Kommunikation

Hvad er synsstabiliserende øvelser?

- Øvelser der har til formål at øge evnen til at stabilisere synet mens hovedet er i bevægelse
  - Det vil typisk være forskellige gentagne hovedbevægelser med fikseret syn

- Knytter sig til Vestibulære-Oculare-Refleks som er:
  - Samarbejde mellem hoved- og øjenbevægelser. En velfungerende refleks sikrer, at man kan gå og samtidig bevæge hoved uden at blive svimmel eller desorienteret.

Center for Kommunikation

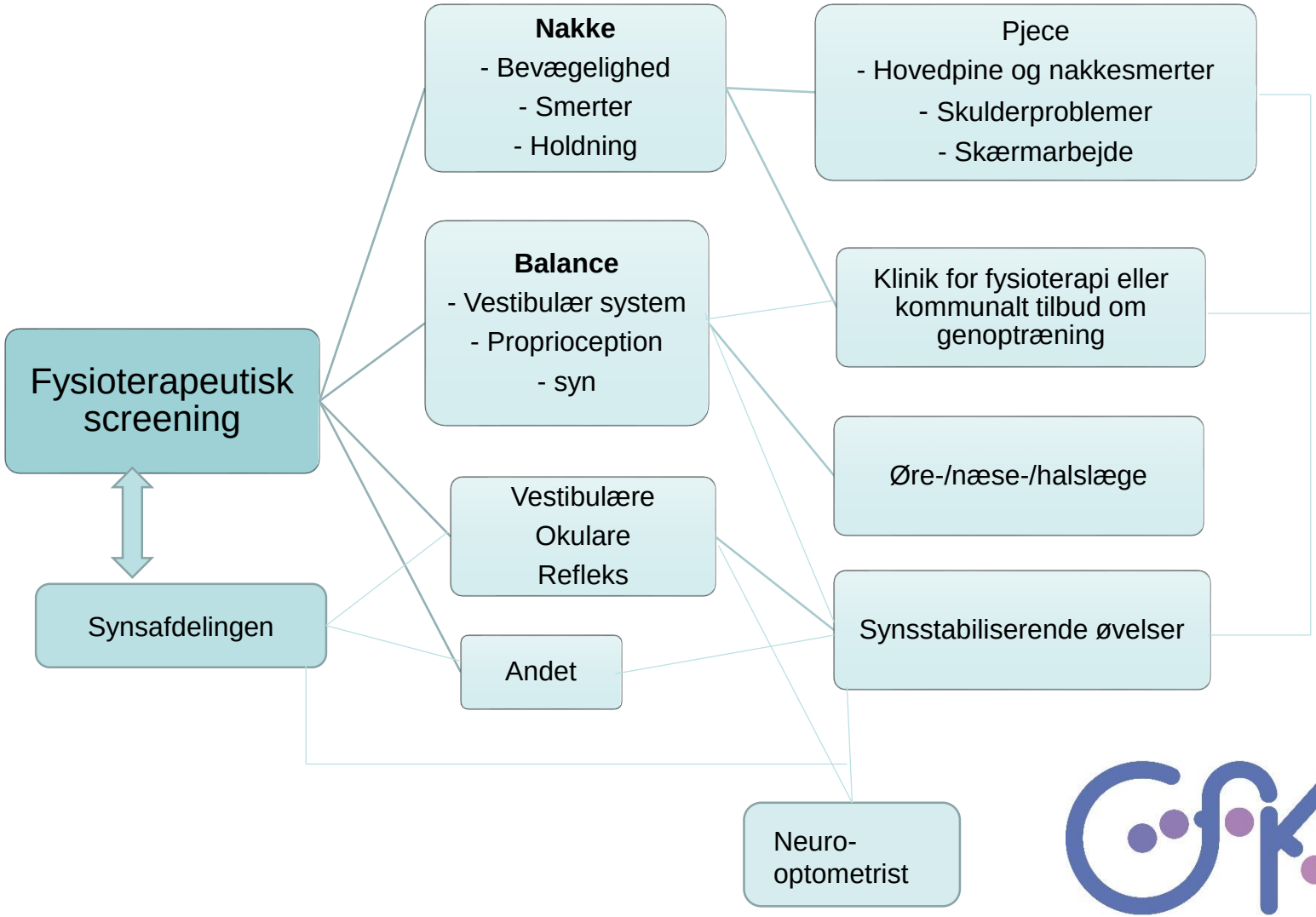
Fysioterapeutisk vinkel

- Svimmelhed, nedsat balance og fald er en hyppig årsag til fysioterapi

- Vestibulær Rehabilitering er aktive øvelser, der skal reducere svimmelhed, forbedre balancen (postural stabilitet/kontrol) og øge aktivitetsniveau

  Træning af tre subgrupper:
  - Vestibulære system: hovedet i forskellige positioner
  - Det visuelle system: synsstabiliserende øvelser
  - Proprioception: balancemåtte, ujævn underlag osv

Center for Kommunikation



Center for Kommunikation

Synsstabiliserende træning

- Pædagogiske overvejelser

- Briller/kontaktlinser
- Overskud – energi til træning

- Mellem 5 og 20 min træning, 1-2 gange dagligt, 5 ud af 7 dage
- Basis-træning
- Ét standard program til alle (4 forskellige øvelser)
- Individuelle justeringer undervejs – ca. 7 x ½ time
- Kolleger i Hjerneskaderådgivningen
- Synsafdelingen
- Neuro-optometrist

Center for Kommunikation

Hvad er erfaringerne?

- Øget viden og bevidsthed omkring syn og synets funktioner
- Jo bedre compliance desto bedre resultater
- Klar til at arbejde videre ved neuro-optometrist

- Bedre evne til fiksering, mobilitet
- Bedre evne til at samle blikket
- Øget tid ved skærmarbejde og læsning
- Mindre trætte øjne

Center for
Kommunikation

- *Udredning og behandling af vestibulær dysfunktion.* Artikel af Michael Smærup, fysioterapeut, PhD og lektor. Fysioterapeuten nr 4, 2017.
- *Fysioterapeutens undersøgelse ved vestibulær dysfunktion.* Artikel af Kasper Søndergaard, fysioterapeut. Fysioterapeuten nr. 13, 2009.
- *Vestibulær dysfunktion. Undersøgelse og behandling*. Artikel af Kasper Søndergaard, fysioterapeut. Fag og Forskning 2009 – artikeltillæg til Fysioterapeuten nr. 13, 2009.

- *Svimmel – genfind balancen*. BALANCE Træningsprogram. Udarbejdet i samarbejde mellem Rigshospitalet og dansk Acusticusneurinom Forening
- *Få en bedre balance – For acusticusneurinompatienter.* BALANCE. Dansk Acusticusneurinom Forening

Center for Kommunikation