

# HARJOITUKSET SYNKOPEE –KOHTAUSTEN EHKÄISEMISEKSI

## Kotona tehtävä harjoitus

Huomioi turvallisuus, ei huonekaluja lähistöllä.

Aluksi jonkun on hyvä olla läsnä seuraamassa harjoituksen kulkua.

Harjoittelua tulisi jatkaa 10 -12 viikon ajan.

### Harjoitus:

Seiso liikkumatta ja puhumatta yläselkä kevyesti seinää vasten,

kantapäät 15 cm etäisyydellä seinästä,

lantio ja pää irti seinästä (ks. kuva)

Tee harjoituksia 2 x päivässä

1. vk 3-5 min
2. vk 7 min
3. vk 10 min
4. vk 12 min
5. vk 15 min
6. vk 17 min
7. vk 20 min
8. vk 22 min
9. vk 25 min
10. vk 27 min
11. vk 30 min



## Huomio!

Mikäli harjoituksen aikana ilmaantuu voimakasta huimausta, tulee harjoitus keskeyttää ja käydä istumaan tai makuulle.

Jos joudut keskeyttämään harjoitteen, palaa seuraavalla kerralla edellisen viikon tavoiteaikaan muutaman kerran ajaksi esim. jos viikolla 5 joudut keskeyttämään, niin jatka seuraavilla kerroilla 12 minuutin tavoiteajasta. Tämän jälkeen lähde taas vähitellen tavoittelemaan pidempää seisomisaikaa.

## Ylläpitoharjoittelu

Siirry ylläpitoharjoitteluun sitten, kun pystyt seisomaan oireitta 30 min 2 x päivässä.

Ylläpitoharjoittelua tulisi tehdä 20 min 3-4 x viikossa.

## Keinoja pyörtymiskohtauksen estämiseksi

- A. Seisten alaraajat ristissä, purista voimakkaasti alaraajoja yhteen.

TAI

mene kyykkyyyn.



- B. Paina sormenpäät vastakkain, purista sormia nyrkkiin ja vedä samanaikaisesti erilleen.



Pyörtymiskohtauksen lähestyessä hakeudu mahdollisimman turvalliseen asentoon kuten istumaan tai makuulle.