

Упражнения для тренировки чувства равновесия

Автор: Люси Ярдли
Перевод: Борис Бикбов

Предисловие переводчика

Эта небольшая брошюра содержит описание упражнений для тренировки чувства равновесия, что особенно актуально при болезни Меньера и других состояниях сопровождающихся нарушением ощущения баланса и головокружением. Данная методика при своей простоте позволяет достигнуть положительного эффекта у большинства пациентов (doi 10.1136/bmj.e2237, 10.1136/bmj.l5922) при регулярном выполнении. Заинтересованный читатель найдет здесь основные упражнения и рекомендации на русском языке, тогда как для владеющих английским языком может быть интересен сайт balance.lifeguidehealth.org на котором представлены более подробные объяснения и видеоролики. Материалы для перевода предоставлены доктором Lucy Yardley.

Частые вопросы

Скажите, помогут ли мне эти упражнения?

По результатам научных исследований 75%-80% (четыре из пяти человек) выполняющих данные упражнения отмечали улучшение в течение нескольких месяцев, тогда как в группе людей не обученным этим упражнениям головокружение осталось на прежнем уровне.

Чтобы узнать, подходят ли вам эти упражнения, просто попробуйте начать их делать. Если они не вызывают у вас головокружение, даже когда вы выполняйте их на максимальной скорости, тогда они вам не помогут. *Если при их выполнении вы чувствуете головокружение, то это указывает на то что ваша вестибулярная система нуждается в данных упражнениях.*

Пока ваша вестибулярная система не научится справляться с этими движениями, вы будете ощущать головокружение всякий раз, когда вы выполняете схожие движения во время ваших обычных повседневных дел.

Могут ли эти упражнения причинить мне вред?

Упражнения основаны на нормальных движениях головы, которые вы должны быть в состоянии сделать во время вашей повседневной активности. Поэтому эти упражнения безопасны, если только ваш врач не сказал, что вы должны избегать таких движений головы. Если вы чувствуете небольшое головокружение, когда вы начинаете делать упражнения - это просто означает, что они работают. Они не могут нанести никакого ущерба системе равновесия, но вначале вы можете захотеть практиковать их в более медленном темпе. Если у вас напряженная шея, то вам также нужно будет вначале делать движения осторожно, но впоследствии они должны постепенно помочь уменьшить напряженность мышц шеи.

Если при выполнении упражнений вы отмечаете любой из симптомов, перечисленных ниже (что очень маловероятно), или если у вас есть эти симптомы еще до начала выполнения, прекратите делать данные упражнения и проконсультируйтесь с врачом чтобы он решил безопасно ли вам заниматься.

Избегайте выполнения упражнений, если они вызывают любой из этих симптомов:

- острая, сильная или продолжительная боль в шее, голове или ухе;
- ощущение заложенности в ухе;
- глухота или шум в ухе;
- обморок с потерей сознания или потемнение в глазах;
- раздвоение зрения;
- онемение, слабость или покалывание в руках или ногах.

Выполнение упражнений

Как составить правильную программу упражнений именно для вас

Образ жизни у всех разный, и головокружение может возникать при различных обстоятельствах. Поэтому надо разработать программу упражнений, которая подойдет именно вам.

1. Первый важный шаг - найти подходящее время для выполнения упражнений. Комплекс упражнений занимает менее 10 минут, и очень важно чтобы вы практиковали их каждый день, а лучше даже два раза в день. Решите сейчас какое время вам наиболее удобно, и напишите в дневнике упражнений, в какое именно время вы будете выполнять их каждый день.

2. Затем выберите место, чтобы сделать их - где вы можете удобно сесть и немного пройтись, не споткнувшись о предметы (например, это могут быть ваши кровать или диван).

3. Теперь вам нужно выбрать, какие упражнения делать на этой неделе, используя приведенную ниже шкалу балльной оценки упражнений. Для этого вам может быть полезно попросить родственника или друга помочь вам засечь время, за которое вы делаете упражнения - и также ободрить вас!

Шкала балльной оценки

- Сначала выполните в положении сидя упражнение на повороты.
- После того как вы закончили, подождите 10 секунд и затем запишите, насколько вы ощущаете головокружение в дневник упражнений в строке «повороты».
Используйте для описания головокружения балльную систему от 0 до 3 (описанную в «дневнике упражнений»): 0 – нет никаких симптомов, 1 – очень слабые, 2 – легкие, 3 – сильные симптомы.
В зависимости от того в каком положении вы делаете упражнение, поставьте рядом с баллом букву: сидя – «С», стоя – «Ст», при ходьбе – «Х».
- Переходите к следующему типу упражнений.

Используйте баллы в вашем дневнике упражнений, чтобы решить какие упражнения делать на следующей неделе:

- Если вы написали 0 в графе с данным упражнением, то вам его делать не нужно (так как оно не вызывает никаких симптомов).
- Если вы написали 1 или 2 в графе с данным упражнением, то вам нужно практиковать его ежедневно.
- Если вы написали 3 в графе с данным упражнением, вам нужно выполнять его медленнее, тоже каждый день.

Пример составления программы на неделю

	Неделя		Действия по составлению программы
	1	2	
Повороты	1С	1С	В первую и вторую неделю повороты вызывали очень слабые симптомы, и их надо просто продолжить делать.
Кивки	0С	1Ст	В первую неделю кивки не вызывали никаких симптомов в положении сидя, поэтому на второй неделе их надо начать делать в положении стоя.
Повороты ЗГ	2С	1С	Повороты с закрытыми глазами вызывали легкие симптомы в течение первой недели, и во вторую неделю симптомы уменьшились, продолжайте выполнять их также в течение третьей недели.
Кивки ЗГ	0С	2Ст	Кивки с закрытыми глазами не вызывали никаких симптомов в положении сидя на первой неделе, поэтому со второй недели их надо начать делать стоя. Хотя они и стали вызывать легкие симптомы на второй неделе при выполнении стоя, продолжайте делать их.
Повороты-Взгляд	3С	2С	Упражнение «Повороты-Взгляд» вызывали сильные симптомы на первой неделе, поэтому их надо выполнять более медленно, однако продолжать делать ежедневно.
Кивки-Взгляд	1С	0С	В первую неделю повороты вызывали очень слабые симптомы, а на второй неделе уже никаких симптомов в положении сидя. Продолжите делать их на третьей неделе в положении стоя.

Основные упражнения

Если вы чувствуете головокружение – попробуйте дышать медленно, не более одного вдоха каждые четыре-шесть секунд.

Чтобы немного расслабиться перед упражнениями, осторожно приподнимите плечи и сделайте ими несколько вращательных движений.

1. **Повороты:** поверните голову справа налево и обратно 10 раз за 10 секунд. Когда вы делаете повороты головой, доводите голову только до комфортного вам уровня, и в крайнем положении посмотрите в ту сторону (направо или налево), куда указывает ваша голова. Подождите 10 секунд после того, как вы сделали 10 полных поворотов, и сделайте еще 10.

2. **Кивки:** кивните головой вверх и вниз и обратно 10 раз за 10 секунд. Наклоняйте голову только до комфортного вам уровня, и в крайнем положении посмотрите в направлении (вниз или вверх), куда указывает ваша голова. Подождите 10 секунд после того, как вы сделали 10 кивков, и сделайте еще 10.

3. **Повороты с закрытыми глазами:** выполните упражнение с поворотами, но только с закрытыми глазами. Подождите 10 секунд после того, как вы сделали 10 полных поворотов, затем выполните еще 10.

4. **Кивки с закрытыми глазами:** выполните кивки с закрытыми глазами. Подождите 10 секунд после того, как вы сделали 10 полных кивков, затем сделайте еще 10.

5. **Повороты-взгляд:** держите руку перед собой, поднимите указательный палец вверх и смотрите на него. Выполните повороты головой, при этом фиксируя свой взгляд на пальце. Не позволяйте взгляду оторваться от пальца. Подождите 10 секунд после того, как вы сделали 10 полных поворотов, и затем сделайте еще 10.



6. **Кивки-взгляд:** держите руку перед собой, вытянув указательный палец вбок. Выполните кивок, глядя на свой палец. Не позволяйте взгляду оторваться от пальца. Подождите 10 секунд после того, как вы сделали 10 полных кивков, затем сделайте еще 10.

Это базовые упражнения, и если вы хорошо их переносите то вам следует делать также некоторые специальные упражнения (см. далее).

Изменение программы упражнений для индивидуального подбора

Когда вы впервые начнете выполнять упражнения, они могут вызвать у вас небольшое головокружение. *Если головокружение будет мешать вашей повседневной деятельности, тогда выполняйте упражнения немного медленнее, но не пропускайте их* – потому что только при регулярных занятиях ваша система равновесия сможет нормализоваться.

У большинства людей бывают хорошие и плохие дни. Поэтому вполне нормально если головокружение усиливается в дни когда вы устали или испытываете стресс, простудились или заболели гриппом. Но после нескольких недель регулярной ежедневной практики вы заметите, что упражнения начинают вызывать у вас меньше головокружения. После этого вам следует постепенно выполнять упражнения быстрее, пока вы не сможете выполнять их с полной скоростью.

Через какое-то время от некоторых упражнений у вас не будет кружиться голова, и тогда вам больше не нужно практиковать их. В начале каждой недели вам нужно планировать какие упражнения вам нужно делать, ориентируясь на дневник с баллами. Если вы набрали 0 баллов для любого из упражнений (или если вы набрали только 1 балл в течение нескольких недель), то вам следует сделать это упражнение более сложным, как описано ниже.

Как делать упражнения сложнее (если ваша выносливость повысилась)

1. Если вы можете выполнить упражнение на полной скорости и при этом почти не испытываете головокружение в положении сидя, то попробуйте делать его в положении стоя.
2. Если вы можете выполнить упражнение на полной скорости почти без головокружения в положении стоя, то попробуйте во время выполнения упражнения делать несколько шагов назад и вперед (вероятно, самым трудным при этом будет упражнение на повороты!).
3. Как только вы сможете выполнять упражнение на полной скорости, в то время как идете назад и вперед, и при этом не чувствуете головокружения, то можете отметить это упражнение галочкой и больше его выполнять не нужно.

Добавление повседневных действий к вашей программе упражнений

Физическая активность, которую вы выполняете как часть вашей повседневной жизни, также помогает восстановить вашу систему равновесия. Поэтому особенно важно практиковать любые действия, от которых вы могли отказаться из-за головокружения.

Прочитайте советы по выбору физической активности ниже, а затем записывайте каждую неделю в дневник результаты ее выполнения когда вы будете тренироваться.

Игры с мячом

Игра с мячом позволяет тренировать вашу систему равновесия за счет одновременного быстрого отслеживания взглядом, движения головой и телом. Возьмите мягкий мяч и попрактикуйтесь, бросая его над головой и ловя. Как и основные упражнения, вы можете начать делать это сидя, а затем стоя и, наконец, во время ходьбы.

Ходьба

Если у вас нарушено чувство равновесия, то простая ходьба по пять-десять минут в день поможет его улучшить. Если у вас не возникает проблем при ходьбе по ровной поверхности, то возможно вам стоит потренироваться ходить по неровной земле или вверх и вниз по наклонным поверхностям или лестницам.

Если прогулка по оживленному центру города вызывает головокружение, тогда начните тренироваться поэтапно. Можно начать с прогулки до конца вашей улицы и обратно в течение первой недели. На следующей неделе дойти до ближайшей оживленной дороги и следить за движением транспорта, пока оно не вызовет у вас головокружения. Еще через неделю прогуляться вдоль оживленной дороги до ближайшего магазина и обратно. Так, в конечном итоге вы будете достаточно тренированы, чтобы ходить в местах с оживленным движением людей и транспорта.

Спорт, танцы и физические упражнения

Как только ваше головокружение достаточно уменьшится, займитесь спортом, танцами или физическими упражнениями (например, йогой или гимнастикой) – это поможет вернуться к норме вашей системе равновесия.

Путешествия

Возможно, вы обнаружили, что у вас кружится голова, когда вы путешествуете на машине, автобусе, поезде, или находитесь на лодке, в лифте или на эскалаторе. Единственный

способ преодолеть это головокружение – это регулярная постепенная тренировка! Начните практиковать короткие поездки как можно чаще, например, проезд в автобусе на одну или две остановки или короткие поездки на автомобиле. Постепенно увеличивайте длительность поездки, как только ваше головокружение становится менее выраженным.

Добавление специальных упражнений в вашу программу

Головокружение у разных людей могут вызывать разные движения, и вы можете знать что определенные действия вызывают у вас головокружение. Если это так, запишите эти действия как специальные упражнения в дневнике упражнений, и выполняйте их ежедневно.

Нестабильность, плохой баланс

Если у вас проблемы с ходьбой по прямой линии или вы склонны терять равновесие и падать, то вам нужны дополнительные занятия с балансировкой. Как только вы сможете делать основные упражнения, описанные выше во время ходьбы, вы можете попробовать выполнять их во время стояния на одной ноге (при этом стоять надо у дивана или кровати, так чтобы у вас была возможность опереться или прилечь на что-то мягкое, если почувствуете неустойчивость или начнете падать!). Вы также можете выполнять их в положении стоя на носках – это очень сложно.

Если головокружение возникает при переворотах в постели

Это очень распространенная проблема, которая возникает при неправильном направлении движения микрочастинок в вестибулярном аппарате. Чтобы помочь вернуться микрочастинок снова назад, сядьте на край кровати, опустив ноги вниз. После этого ложись так быстро как только можете, на ту сторону, при подъеме с которой у вас возникает головокружение. Подождите 30 секунд, затем быстро сядьте и оставайтесь в сидячем положении в течение 30 секунд. Теперь повторите такое же движение, но ложась на другую сторону. Если вы будете делать это упражнение 10 раз в день, у вас

сначала будет возникать головокружение, но оно должно постепенно исчезнуть через несколько недель.

Дотягивание до предметов

Если головокружение возникает, когда вы тянетесь к какому-либо предмету вверх или вниз, или позади вас, то сядьте на стул и попытайтесь смотреть и касаться предметов на полу, над вами, и позади себя. (Не выполняйте это упражнение, если вы чувствуете слабость или если вы при этом теряете сознание).

Головокружение от взгляда на полосатые поверхности, движущиеся объекты, свет и т.д.

Головокружение может возникать при просмотре фильмов, прокрутке на экране компьютера, взгляде на поток машин или движущиеся источники света. В этом случае наклейте лист яркой полосатой бумаги на стену рядом с вами, и практикуйтесь в выполнении упражнений повороты, кивки, поворот-взгляд и кивок-взгляд, перед этим листком бумаги (сначала сидя, а затем стоя). По возможности, попробуйте также попрактиковаться в реальной жизненной ситуации, которая вызывает у вас головокружение – например, сознательно смотреть на движущийся поток машин или экран компьютера при прокрутке.

Этот буклет был написан профессором Люси Ярдли и издан Университетом Саутгемптон при финансовой поддержке Общества Меньера. Рекомендуются выполнять их только после того, как квалифицированный врач подтвердил, что упражнения безопасны и подходит для человека, который будет их делать.

Общество Меньера - зарегистрированная в Великобритании благотворительная организация, предоставляющая поддержку и информацию для людей с головокружением и нарушениями равновесия. Дополнительную информацию о нарушениях баланса или пожертвований для общества вы можете узнать на сайте www.menieres.org.uk.

дневник упражнений

Время выбранное для тренировок в течение дня 1 тренировка _____ 2 тренировка _____	Бальная оценка: 0 = нет симптомов 1 = очень слабые симптомы 2 = легкие симптомы 3 = сильные симптомы С = сидя Ст = стоя Х = ходьба
--	---

	Неделя							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Повороты								
Кивки								
Повороты ЗГ								
Кивки ЗГ								
Повороты-Взгляд								
Кивки-Взгляд								
... (ваши упражнения)								

ЗГ – с закрытыми глазами

Специальные упражнения (выберите и запишите все, что вам нужно сделать)

Основные виды деятельности (выберите и запишите все, что вы хотели бы сделать)

Общие комментарии: (обратите внимание на все, что может помочь, или любые неудачи)