

## Fysisk aktivitet vid yrsel och balansrubbingar

Balans är en förutsättning för mänsklig funktion och skapas av en samlad information från örat, ögat och ledernas position som tolkas i centrala nervsystemet. Yrsel är vanligt förekommande i befolkningen och förekomsten ökar med stigande ålder. Nedsatt, förlorad eller störd funktion i en eller flera av balanssystemets delar kan orsakas av åldrande samt av olika sjukdomar och skador.

En beskrivning av yrselsymtomens karaktär, hur länge den pågår, utlösande faktorer och andra symtom är viktiga för att kunna ställa rätt diagnos och erbjuda rätt behandling.

### Riskfaktorer

Oavsett orsak leder ofta yrsel och balansrubbingar till rörelserädsla och inaktivitet vilket ger mindre stimulans av balanssystemet och därmed en ond cirkel med ökad yrsel och balansrubbing som följd. Yrsel och balansnedsättning hos äldre är en stor riskfaktor för fall och skapar hos många personer en rädsla för att ramla och därmed en minskad benägenhet att röra sig.

### Friskfaktorer

Träning vid nedsatt balans och yrsel har en ökad aktivitetsgrad som mål för att minska rörelserädslan. Fysisk aktivitet är en viktig faktor för att träna upp kompensationsförmågan vid nedsatt balans.

### Rekommendationer

- En blandning av övningar som utlöser yrsel under träning och på det sättet tränar upp kompensationsförmågan.
- Balansövningar som är utmanande för balansförmågan och mer generell träning för kondition, styrka och rörlighet i måttlig ansträngning minst 2 gånger per vecka.

Träningen kan med fördel utföras i grupp.

### Kontraindikationer

Träning för patienter med yrsel och balansrubbingar måste alltid utföras på ett tryggt och säkert sätt för att undvika fall och skapa onödig rädsla