

POLIKLINIKA „DR. GEŽO“

Mustafe Kamečića 10, Sarajevo Tel/Fax +387 (0)33 450 102

Gradačaćka 29a, Sarajevo Tel/Fax +387 (0)33 526 400

VESTIBULARNE VJEŽBE

A. VJEŽBE KOJE IZVODIMO LEŽEĆI NA LEĐIMA

1. Glava miruje, premićemo samo oči od:

- - dolje prema gore i od gore prema dolje prvo polahko, pa sve brže i brže.
- - lijeve prema desnoj i desne prema lijevoj strani.
- - pogled usredotočimo na prst, koji se premiće od lica i prema njemu na udaljenosti od 5 do 90 cm.

2. Vrtimo sa glavom (kružimo) u smjeru kazaljke na satu, a zatim u obrnutom smjeru od kretanja kazaljke na satu - prvo polahko, zatim sve brže i brže.

- Kasnije pri izvođenju vježbi zatvorimo oči.

a) nagnjemo glavu naprijed i nazad, pa b) u lijevu i desnu stranu.

pod a) i b) prvo otvorenih, a zatim zatvorenih očiju sve brže i brže.

B. VJEŽBE KOJE IZVODIMO SJEDEĆI

Ponovimo vježbe, opisane pod tačkom A 1. i 2.

1. Dižemo ramena i sa njima kružimo prvo u smjeru kazaljke na satu, a zatim obrnuto od smjera kazaljke na satu.

2. Saginjemo se naprijed i kupimo predmete sa tla.

3. Kružimo sa glavom u lijevu i desnu stranu sa otvorenim i poslije toga sa zatvorenim očima

4. Okrećemo tijelo u lijevu i desnu stranu i gledamo u smjeru okretanja.

C. VJEŽBE KOJE IZVODIMO STOJEĆI

Ponovimo vježbe pod brojem A 1,2 i B 1-4.

Ustavimo iz sjedećega položaja - prvo sa otvorenim, a zatim sa zatvorenim očima.

U visini nešto iznad očiju dodajemo lopticu iz jedne u drugu ruku.

Iz jedne u drugu ruku dodajemo lopticu ispod koljena.

Ustavimo iz sjedećega položaja i pri tome se obrnemo oko svoje tjelesne ose za 180 stepeni.

D. VJEŽBE KOJE IZVODIMO HODAJUĆI

1. Loptamo se sa prijatelj(icom)em, oko koje(ga) kružimo.
2. Šetamo se po sobi sa otvorenim i zatim zatvorenim očima.
3. Nacrtamo crtu na podu i hodamo po njoj, najprije sa otvorenim, a zatim sa zatvorenim očima.
4. Hodamo po stepenicama prema gore i prema dolje (na gore i na dolje) sa otvorenim i zatvorenim očima.
5. Igramo se različitim igara, pri kojima se moramo saginjati, ispružati prema nečemu, zamahivati i ciljati (npr igrom sa balonom, kuglanje).
6. Stojimo na jednoj nozi sa otvorenim i zatim zatvorenim očima.
7. Hodamo tako da postavljamo nogu pred nogu, prvo naprijed, zatim nazad, prvo sa otvorenim, zatim sa zatvorenim očima.

NAPOMENA: vježbe izvodimo po redu, kako je napisano do 20 (dvadeset) puta dnevno.