

运动与单侧前庭功能减退

物理治疗有什么作用？

根据初次检查时发现的问题，理疗师会为您制定个体化的方案。选择这些训练的目的在于：

- 缓解头晕和/或眩晕的症状
- 缓解头部运动时视物模糊的情况
- 提高身体平衡性并降低跌倒的风险



这些训练可能会加重您的症状：

- 不平衡感
- 恶心
- 视物模糊

不要担心，这些症状会随着时间的推移而好转，它们是治疗取得预期效果的证明。

这些训练的目的在于重新训练大脑处理内耳信号的能力，以减轻症状。正确和持续地进行规定训练有助于缓解头晕、视物模糊的情况，以及相关的肌肉紧张、头痛和疲劳。

为什么进行训练时感觉更糟？

训练时，您可能会感到暂时性，但可以控制的头晕加重，有时结束训练后会恶心或呕吐。这种反应是正常的，因为大脑要尝试消化新的运动模式。由于症状加重，您可能想停止训练。但如果您坚持训练，这些症状会减轻。头晕常常会引起焦虑，如果您焦虑或训练让您感到焦虑，请务必与您的治疗师沟通。有时，可能需要修改您的训练计划。

如何充分发挥康复计划的作用？

- 按照规定的训练计划，使用节拍器或计时器帮助您掌握训练的时间和速度。
- 如果训练加重的头晕超出您可以忍受的程度，请告知您的治疗师。



物理治疗师还将提供关于居家和工作时如何控制症状的培训，以提高您开展日常活动的的能力。