



## Balanseproblemer etter hjerneslag

Problemer med balansen etter hjerneslag er meget vanlig. Man kan føle seg svimmel og ustødig, noe som kan føre til fall og usikkerhet med å bevege seg. I dette faktaarket vil vi forklare hvordan balansen blir kontrollert og hvordan de som har hatt hjerneslag kan få hjelp med sine balanseproblemer.

Balanse refererer til koordinasjon og stabilitet av kroppen. Det virker inn på alle dagliglivets gjøremål. Folk med dårlig balanse føler seg ofte svimle og ustødige. Dette påvirker deres tiltro til seg selv og øker sjansene for å falle. Dersom balanseproblemene fortsetter over lang tid, vil det helt sikkert gå ut over deres livskvalitet.

### Hvilken del av kroppen er involvert i balanse?

Balanse er meget sammensatt og blir kontrollert av mange systemer i kroppen.

- Ørene: Det indre øret som er bak trommehinnen, inneholder et komplisert system av væskefylte kamre, kalt det vestibulære apparatet. Signaler fra det vestibulære apparatet gir hjernen informasjon om lyd og balanse.
- Øyene: For å ha god balansefølsomhet, må vi kunne se hvor vi er i forhold til omgivelsene.
- Sensorer i ledd, sener og muskler: Hjernen må vite hvordan bena er plassert i forhold til bakken, og hvordan hodet er plassert i forhold til bryst og skuldre.
- Hjernestammen: Informasjon om kroppens posisjon fra ører, øyer og muskler samles i hjernestammen. Dette er en tett samling av nervetråder som forbinder hjernen og ryggmargen.
- Lillehjernen: Lillehjernen styrer signalene som hjernen sender til musklene for at vi skal ha en god kroppsholdning og koordinere bevegelsene slik at disse blir jevne.
- Hjernebarken: Deler av hjernebarken, det ytterste laget av hjernen, er involvert i kontroll av balansen. Hjernebarken holder balansen under målrettede bevegelser som for eksempel å peke på noe.

Generelt kan man si at problemer med balansen er mer markert hos personer som har hatt hjerneslag på høyre side av hjernen.

### Hvordan blir balansen påvirket ved et hjerneslag?

Et hjerneslag kan lage problemer med balansen pga:

- Skade på balansesenteret i hjernen, lillehjernen eller hjernestammen.
- Hjerneslag som inntreffer ved tinningen, litt bak og på siden av hjernen kan resultere i store vanskeligheter med balansekontrollen
- Forandret følsomhet: Skader på høyre side av hjernen kan medføre mindre oppmerksomhet på gjenstander som er på personens venstre side. Dette kalles ofte venstresidig neglekt. Dette gir seg ofte utslag i at personer lener seg til siden når de tror de sitter rett.





- Redusert bevegelighet kan gi seg utslag i ustøhet.
- Endret oppmerksomhet: Hjerneslag kan medvirke til at personens oppmerksomhetsområde forandres.
- Hjerneslag kan gi dyspraksi som er evnen til å utføre tillærte bevegelser og handlinger. Dette gir seg utslag i dårlig balanse, klønethet og problemer med koordinerte bevegelser, og noen ganger problemer med språk, forståelse og tanke.
- Bivirkninger av medisiner. Noen medisiner man tar etter hjerneslag kan gi svimmelhet. Bruk av medisiner som går dårlig sammen kan også gi balanseproblemer.  
Konferer med din fastlege om bruk av medisiner og helsekost.
- Svimmelhet og balanseproblemer kan også skyldes andre ting som ikke har noe med hjerneslaget å gjøre; slik som infeksjon i det indre øre og migrene.

### Hva kan vi gjøre med balanseproblemer?

Svimmelhet etter hjerneslag varer sjelden veldig lenge. Å være ute av stand til å bevege seg over lengre tid gjør at det tar lengre tid å forbedre balansen. Bevegelse straks etter akutfasen vil gi bedre resultater. Bedring vil gå hurtigere de første dager og uker, men vil fortsette i både måneder og år.

Som ved alle fysiske utfall ved hjerneslag, vil det være fysioterapeuten som må hjelpe deg med rett trening.

### Balanse treningsøvelser

Øvelser vil hjelpe deg med å få bedre balanse. Fysioterapeuten vil lage treningsprogram som passer den enkelte og som gir stadig nye målsettinger:

- Å holde balansen når du sitter i senga eller i en stol kan være den første utfordringen som fysioterapeuten hjelper deg med.
- Deretter vil fysioterapeuten starte med balansetrening når du står oppreist
- Øvelser kan så inkludere stepp-opp, forflytting fra sittende til stående, stå på balansepute eller balanseplate. Studier viser at Tai Chi-øvelser gir god balanse.

Det er normalt å føle seg litt redd når man gjør noen av balanseøvingene. Men øvelse gjør mester.

### Utstyr som kan hjelpe ved balanseproblemer

Fysioterapeuten din vil anbefale de gå-hjelpemidler du trenger slik som vanlig spaserstokk eller en firefotet stokk. Det er viktig at alt utstyr har rett størrelse. Det kan også være behov for ankelstøtte.

Tips for å unngå å falle Redusert balanse øker risikoen for å falle. Dette kan gi større skader spesielt hos eldre.





### Følgende tips kan hindre fall:

- Husk å holde gulvet fri for ledninger og tepper som glir. Tørk opp med en gang om du søler noe på gulvet.
- Ommøbler huset slik at det er mindre sjanse for at du støter bort ting.
- Om du er ustødig, unngå å gjøre to ting samtidig. Fokuser på å bevege deg sikkert.
- Beveg deg i en hastighet du synes er komfortabel.
- Når du flytter på deg, fokuser på måten du beveger kroppen og hvor du setter føttene.
- Snakk med en ergoterapeut om å få gelender i trapper og støttehåndtak på bad og toalett.
- Bruk sterkere lyspærer, særlig i trapper.
- Hold huset varmt. Kalde muskler kan resultere i ulykker.
- Husk å bruke gå-hjelpemidler som fysioterapeuten din har anbefalt.
- Det bør vurderes om du bør skaffe deg personlig alarm.
- Bruk gode sko med gummisåler. Ikke gå på glatte gulv i sokkelesten.
- Om du får problemer med føttene, bør du kontakte kiropraktor.
- Ta regelmessig synstest.