Rhombergs test som vestibulær screening

OBS: Sørg for at patienten tester negativ i ordinær Rhombergs test (kan gennemføre testen uden at falde) før du begynder at kigge på posturalt svaj!

Rhombergs test som vestibulær screening:
1: Instruér patient i at stå med fødderne samlet (gerne uden sko på fast underlag), med armene over kors og et neutralt fokuspunkt med øjnene.
2: Bed patienten lukke øjnene og observér deres posturale svaj (lettest direkte forfra og direkte fra siden) ca. 30-60 sekunder.

Svajer de tydeligt i én retning, eller er svajet mere generelt?

Én retning:
VOR øvelse siddende, 3 gentagelser MODSAT den retning de svajer imod.

Mere generelt svaj:
VOR øvelsen siddende, 3 gentagelser i alle 8 retninger.

Rhombergs test igen

Forbedring:
Giv patienten hjemmearbejde med den relevante øvelse.

Ingen ændring eller forværring.

Patienten kan ikke bevæge nakken uden smerter eller andre problemer

Test Gaze stabilisation 5 sekunder i relevante retninger (samme position som øjnene bevæger sig imod i VOR).

Rhombergs test igen.

Stadig ingen forbedring?

Ingen ændring:
Prøv med større belastning (hvis du vurderer at patient kan klare belastningen).

Forbedring:
Giv patienten hjemmearbejde med den relevante øvelse.

Rhombergs test igen.

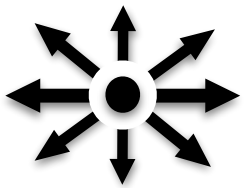
Forværring: Liggende neutral gaze stabilisation, evt. + dyb nynnen (vagus nerve aktivering) hvis det gør det lettere at holde fokus.

Forværring:
Overvej andre mulige løsninger.

Gaze stabilisation øvelsen:
Udførsel: Fokusér øjnene på et lille punkt i den relevante position.
Tid: 5 sekunder pr. position, byg op til 10 under hjemmetræning.
Gentagelser: 2-3 gentagelser pr. træningsgang.
Frekvens: 3-6 gange om dagen i ca. 2-3 uger.
Gerne koblet på en vane der gør det let at huske.
"Håndvask øvelser"

VOR (vestibulo-occular-reflex) øvelsen:
Udførsel: Fokusér øjnene på et neutralt punkt, og bevæg hovedet i den relevante retning i en flydende bevægelse.
Tempo: Ca. 2Hz (et halvt sekund) pr. 30 grader i den retning man bevæger sig imod, 1 Hz (et sekund) når hovedet bevæges tilbage igen.
Gentagelser: Start med 3, byg op til 10.
Frekvens: 3-6 gange om dagen i ca. 2-3 uger.
Gerne koblet på en vane der gør det let at huske. "Håndvask øvelser"

Retninger for Gaze stabilisation og VOR øvelserne:



Thomas la Cour 2016