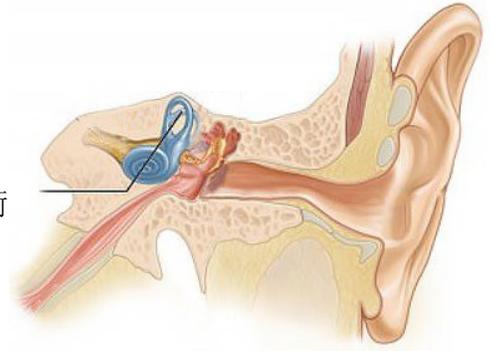


单侧前庭功能减退

我为什么会头晕？

前庭系统是内耳的平衡部分，具有确定方向、保持视觉清晰和保持平衡的作用。单侧前庭功能减退是指一侧前庭系统不能正常工作；因此，会出现头晕和/或眩晕，头部移动时视线模糊，身体失去平衡并有可能跌倒。



症状会缓慢或突然出现，从轻度到重度不等，并持续几分钟到几周。

前庭物理治疗有什么重要意义？

前庭物理治疗专为解决头晕/眩晕和失去平衡的症状而设计。理疗师将为您制定治疗计划，目的是：

- 缓解头晕和/或眩晕症状。
- 通过头部运动改善视力。
- 提高身体平衡性并降低跌倒的风险。

常见症状

- 头部和身体移动时头晕或眩晕
- 在不平整的表面、黑暗的房间或拥挤的地方行走困难
- 移动时视物模糊
- 恶心

如何缓解症状？

运动是解决前庭功能减退引起的问题的主要手段。运动可能包括：

- 凝视稳定性训练，以改善头部和眼部运动的协调性
- 习惯性训练，以减少头晕和/或眩晕感
- 增强平衡系统的训练
- 旨在提高在具有挑战性环境中表现的训练，如在户外行走，在不平坦的表面上或在拥挤的地方行走。



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，以提高开展日常活动的的能力。