



Det gælder om at rotere hovedet i så mange retninger som muligt flere gange om dagen. Det vænner nervesystemet til vuggende og vippende bevægelser, så søsyge ikke længere opstår.

# LEG DIN SØSYGE VÆK

**FÅ BUGT MED SØSYGEN EN GANG FOR ALLE MED KOLBØTTER OG GYNGETURE.**

**TEKST** LONE BOLTHER RUBIN  
**FOTO** LONE BOLTHER RUBIN & JETTE JANSEN

Skibet vugger fra side til side, man bliver træt og mister appetitten. Kvalmen tager over, og inden man får set sig om, ligger man igen i køjen og glæder sig til at komme i havn. De fleste sejlere kender mindst en, der får det sådan, når der er bevægelse på vandet. Især først på sæsonen.

Der er givet mange råd om søsyge gennem tiden, men piller, plastre og ingefær har blot en dulmende effekt på symptomerne. Her kommer en opskrift, der behandler årsagen, og den er helt uden negative bivirkninger: En ølstafet (uden øl), en gyngetur og kolbøtter på trampolinen. Det lyder som den rene barneleg, og det er det også.

## HJÆLPER PÅ DE FLESTE

Folk, der arbejder med sansemotorik, har erfaret, at det har en positiv effekt på transportsyge, når man stimulerer sanseapparatet med lege og øvelser.

Sansemotorisk træning er som udgangspunkt et behandlingstilbud til børn og voksne, der har problemer med indlæring eller motorik. Båd-magasinet har talt med flere sansemotorikkonsulenter, der alle har erfaret, at de fleste af de klienter, der har transportsyge, slipper af med den ret tidligt i behandlingsforløbet.

”Cirka halvdelen af de børn, der kommer her i klinikken, bliver også let køresyge, og langt de fleste slipper af med det eller får det i hvert fald meget bedre. Det kommer lidt an på, hvor flittige de er med træningen,” siger Gitte Nørgaard, der er medindehaver af Klinik Dine Øjne.



## SAMSYNET TÆLLER OGSÅ

Det er især folk med samsynsproblemer, der kommer i hendes klinik. Det betyder populært sagt, at de to øjne ikke fokuserer på det samme på samme tid, og det kan medføre hovedpine og indlæringsproblemer – og formentlig også transportsyge. Klienterne bliver testet individuelt og får tilrettelagt et træningsprogram, der passer til dem.

”De ydre øjenmuskler hænger neurologisk sammen med balancecentret, og derfor træner vi begge dele. Vi oplever for eksempel, at folk kan blive svimle, selv når de isoleret træner øjenmusklerne. Det er også nyt, at det perifere syn har betydning for transportsyge. Det er

duelt og får tilrettelagt et træningsprogram, der passer til dem.  
”De ydre øjenmuskler hænger neurologisk sammen med balancecentret, og derfor træner vi begge dele. Vi oplever for eksempel, at folk kan blive svimle, selv når de isoleret træner øjenmusklerne. Det er også nyt, at det perifere syn har betydning for transportsyge. Det er

## DERFOR VIRKER DET AT SNURRE RUNDT

Søsyge er ikke normalt. Det er et tegn på, at man enten er bange for at sejle, eller at man har et understimuleret sanseapparat, og det skal man se at gøre noget ved.

Det mener Anne Brodersen, der forsker i og har skrevet flere bøger om sansemotorik. Hun uddanner sansemotorikvejledere og -assistenter og underviser på Vends Motorik- og Naturskole på Fyn. Desuden er hun selv sejler.

Hun siger, at der især er tre ting, der spiller ind på vores velbefindende til søs: Psyken, synet og balanceorganet i øret, også kaldet labyrintsansen. Det er et slags tredimensionelt vaterpas, der registrerer hovedets stilling og bevægelse samt forholdet til tyngdekraften.

## TRÆNING ØGER TRYKTHEDEN TIL SØS

Hjernen formidler viden mellem sanserne og bevægeapparatet, som hjælper os med at holde balancen, men hvis denne viden er utilstrækkelig eller forvirrende, reagerer hjernen med svimmelhed og kvalme.

”Er man bange for at sejle, kan man faktisk beslutte sig for at blive søsyg. En utrænnet laby-

rintsans gør os svimle og usikre, og det understøtter både angsten for at sejle og ubehaget.”

## TILVÆNNING AF SANSERNE

Anne Brodersen er helt sikker på, at labyrintsansen kan trænes op hos langt de fleste. Det sker ved at rotere hovedet i tre plan, der svarer til de tre buegange i ”det tredimensionelle vaterpas” i øret; kolbøtteplanet, vejrmølleplanet og ”snur rundt om dig selv”-planet.

”Alle sanser bliver dårlige, hvis vi ikke bruger dem. Smagssansen bliver for eksempel sløv, mens labyrintsansen bliver overreagerende. Hvis du ikke har slået kolbøtter rigtig længe, så bliver du svimmel af at gøre det, men gør du det hver dag i 14 dage, så kan hjernen igen huske, at det er en bevægelse, den godt kan acceptere.

Man kan sige, at man øger tilvænningen til forskellige bevægelser. En båd vipper fra side til side, frem og tilbage og op og ned. Er bare en af buegangene i det tredimensionelle vaterpas ikke tilstrækkeligt stimuleret, kan det mærkes på havet.”

## MAN SKAL IKKE FINDE SIG I SØSYGE

Anne Brodersen understreger, at det ikke er normalt at blive søsyg eller køresyg.

”Jeg er træt af, at folk bare finder sig i det. Når mange af os går rundt med en understimuleret labyrintsans, så er det, fordi vi er blevet for stillesiddende. Min seneste forskning viser, at det begynder allerede, når vi er 19 måneder gamle. Det er da alarmerende. Vi er nødt til at gøre noget ved det,” siger hun.

”Hvis labyrintsansen er veltrænnet, så kan den sagtens klare at skifte til et miljø, hvor underlaget vipper.

Der er i øvrigt mange andre gode grunde til at træne sine sanser gennem bevægelse. Cirka hvert femte barn, der begynder i skolen har problemer med sansemotorikken. En stor svensk undersøgelse har vist, at målrettet træning til den slags børn ikke alene forbedrer deres kondi og sociale relationer. Det betyder også, at de har nemmere ved at lære sprog og matematik. For ældre mennesker kan det øge muligheden for at undgå faldulykker.”

vigtigt, at man kan følge med i, hvad der sker omkring en,” siger hun.

## FÅ HOVEDET I OMDREJNING

Hun anbefaler, at folk, der døjer med søsyge, begynder at lege nogle lege, der får hovedet og øjnene i omdrejninger og provokerer sanserne.

”Man skal helst kunne snurre rundt om sig selv seks gange uden at føle ubehag. Træningen kan man gøre sjov ved at trille ned ad bakker, lave en ølstafet uden øl, hoppe på trampolin og slå kolbøtter. Alt det, der vender op og ned på hovedet, kan bruges,” anbefaler Gitte Nørgaard.

Øjnene kan man træne ved med et øje af gan-

gen at se efter en genstand, som man bevæger i en underarms afstand fra ansigtet.

”Hvis man laver den her slags lege i en halv time om dagen i et par måneder, så plejer det at virke. Samtidig kan man måske være heldig at slippe af med øjenrelateret hovedpine og køresyge og få lettere ved at læse og holde ud ved computeren,” siger Gitte Nørgaard.

# ANNONCE



Før måtte hun ligge i køjen under styrehuset og vente på at komme i havn. Nu kan hun spille kort i styrehuset og være sammen med de andre.

## EN HALV TIMES ØVELSER OM DAGEN: **NANNA ER SØSYGEN KVIT**

Nanna Frederiksen sidder i styrehuset og lægger en kabale. Hun er 15 år, og indtil sidste sommer var det helt utænkeligt at sidde i styrehuset og foretage sig noget som helst, når hendes far satte båden i gear og styrede ud i bølgerne.

"Hvis det blæste, lå jeg hele tiden nede i sengen. Jeg sov eller hørte musik, men jeg kunne ikke læse, så blev jeg bare endnu mere søsyg," fortæller Nanna.

Vi er om bord på "Frederikke", der ligger og vugger i det kolde vand i Kaløvig Bådelag nord for Århus. Det blæser for meget til en sejltur, men Nanna fortæller om, hvordan det var at sejle med familiens motorbåd, en Scania 32, dengang, hun altid blev søsyg. Hun søgte altid ned i køjen under styrehuset, der er placeret midtskibs og faktisk er under vandlinjen. Det er der, det vipper mindst, når båden sejler. Det var okay at ligge der på korte ture, men de lange ture kunne være meget lange for Nanna:

"Jeg lå bare dernede og kunne holde mig i flere timer, hvis jeg skulle på toilettet. Jeg spiste ingenting, og jeg rørte ikke slik. Så fik jeg det bare dårligt."

Nanna blev sjældent så syg, at hun kastede op. Det kunne undgås med søsygepiller og en lur i køjen. Men familien har også undgået at sejle, når vejret var værst. Trods søsygen har Nanna altid været glad for at være på tur med familien, men i år var det pludselig en helt anden oplevelse:

"Nu kan jeg sidde heroppe og lave noget sammen med de andre," smiler hun.

Forskellen er, at Nanna har trænet sin øjenmuskulatur og sin balance for at opnå et bedre samsyn. Hun begyndte træningen hos Klinik Dine Øjne i februar sidste år. Hun har blandt andet skulle følge en bold i pendulsvingninger foran øjnene og dreje rundt om sig selv.



Nanna blev meget let søsyg. Efter sansemotorisk og øjenmotorisk træning sidste forår, oplevede hun for første gang en sommer til søs uden søsyge.

"I begyndelsen snurrede jeg rundt på en kontorstol, for jeg væltede simpelthen, hvis jeg gjorde det stående," griner Nanna.

Hun lavede øvelserne en halv time hver dag, og efter knap to måneder kunne hun mærke, at hun havde det bedre med at køre bil, og da sejlsæsonen begyndte, var forskellen tydelig.

"Før blev jeg altid træt i øjnene, når jeg kiggede ud og tingene bevægede sig omkring mig,

og jeg havde bare lyst til at lukke af. Nu kan jeg for eksempel spille kort og spise med de andre," siger Nanna.

Samsynet, som jo var anledningen til at op-søge Klinik Dine Øjne, er også blevet meget bedre, og det kan hun blandt andet aflæse i karaktererne, der har fået et godt nøk opad. Målet for træningen blev nået i august, så nu er det

### **DERFOR BLIVER MAN SØSYG**

Søsyge opstår, når der er et misforhold mellem de signaler, vi får fra forskellige sanser som synet, balanceorganet, følesansen og muskel-ledsansen. De fortæller hjernen, hvilken stilling kroppen er i, hvordan den bevæger sig, og i samspil med vores erfaringer, hvad den kan forvente.

Det fortæller Mark Schram Christensen, der er civilingeniør, ph.d. og forsker på Institut for Idræt ved Københavns Universitet. Han forsker blandt andet i, hvordan vi opfatter vores egne bevægelser i forhold til vores forventninger og samspillet mellem sanser, hjerne og krop.

"Alle disse signaler fra sanserne bliver sammenlignet, og når der er en konflikt mellem dem, påvirkes centre i hjernen og hjernestammen til at give os for eksempel kvalme, svedeture eller hovedpine. Det er en slags forsvar, som også sker, når vi bliver udsat for påvirkning af gift," siger han.

Formålet med dette forsvar er at få os til at holde op med det, vi har gang i. Det hjælper som regel at se ud mod horisonten eller lukke øjnene og søge ned, hvor det vipper mindst, for så konflikter beskederne knapt så meget med hinanden.

Det er især landkrabber og børn i alderen 4-12 år, der bliver søsyge. Efterhånden som deres nervesystem bliver udviklet, og de opnår mere erfaring med at sejle, vil søsygen som regel klinge af. Det er også derfor, de fleste oplever, at søsygen aftager efter nogle dage til søs, fordi nervesystemet vendes til at håndtere konflikterne.

# FEM SJOVE LEGE, DER FOREBYGGER SØSYGE: (I ALT ½ TIME OM DAGEN I TO MÅNEDER)



## ØVELSE 1 SUSET

Snur rundt på en kontorstol. Gør det begge veje flere gange i løbet af dagen. Dit mål er at gøre det otte gange hver vej i træk, uden at blive så svimmel, at det er ubehageligt. Variation: Snur rundt på fødderne eller i en gynge eller hængekøje, hvor begge ender er hængt op i samme krog. Det træner "snur rundt om dig selv"-planet.



## ØVELSE 2 DEN HOVEDLØSE TORNADO

Stå på gulvet og kig ned i gulvet, så hovedet er bøjet ned i en 90 graders vinkel til kroppen. Snur rundt om dig selv. Også her er målet at kunne gøre det otte gange hver vej. Gør det ofte i forbindelse med en pause. Variation: Lav en ølstafet eller lig ned i hængekøjen eller på kontorstolen, mens den snurrer rundt. Du kan også prøve at slå vejrmøller. Dette træner vejrmølleplanet.



## ØVELSE 3 STRUDESEN

Stik hovedet mellem benene og stræk dig op igen. Målet er otte gange. Variation: Slå kolbøtter eller lav salto på trampolinen. Gentag øvelsen flere gange hver dag. Dette træner kolbøtteplanet. Sjip og hop træner acceleration og deceleration.



## ØVELSE 4 PENDULET

Lig på gulvet en underarms længde under en lille bold, der hænger i en snor. For eksempel en stangtennisbold. Hold hånden over det ene øje, hold hovedet stille og lad blikket følge bolden, mens den svinger som et pendul. Varier retningen. Svinget skal svare til en skulderbredde. Alternativ: Bevæg et billede eller en fingerdukke foran den, der trænes. Målet er fem minutter med hvert øje. Det træner de ydre øjenmuskler.



## ØVELSE 5 MUSEFÆLDEN

Sæt et ark papir op på køleskabet med tal eller bogstaver. Læs højt, mens du griber ud efter nogle andre magneter på køleskabet, som du kun kan se "ud af øjenkrogen". Det træner det perifere syn og fokuseringsmusklen. En anden god øvelse for øjnene er at kaste forskellige ting i en spand med klap for det ene øje.

# ANNONCE