

# Örat

– en balanskonstnär



Bild: Lotta Gefenblad

Älskar du att åka karusell och gunga? Grattis, då har du normalt känsligt balanssinne. Medan de 5–10 % som är födda med överkänsligt balanssinne blir för yra.

Balansorganen sitter i innerörat. Veldig smart av kroppen att placera dem där inne, väl skyddade av ett hårt skallben. Där finns ett slags trögflytande gelé och små sinneshår. De rör sig när du rör dig och sänder signaler till hjärnan. Så du vet vad som är upp eller ned.

Samtidigt får du signaler från hjärnan hur dina ögon upplever balansläget. När det snurrar eller gungar mycket runt omkring dig krockar ibland dessa två signaler med varandra. Då kan det bli riktigt snurrigt i mössan!

**Träna:** Balansen behöver ständigt tränas. Läg ut ett snöre på marken och "gå på lina". Gör fem kullerbyttor i rad. Snurra tio varv med hela kroppen först åt vänster, sen åt höger.



Fler "Kompis med kroppen" på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra)