

Patientinformation

Egenbehandling vid godartad lägesyrsel i vänster mellersta båggång "Hem-Gufoni"

Behandlingen syftar till att partiklarna successivt försvinner ut ur båggången av övningarna och på så vis uppnås yrsselfrihet. Träna tills du inte längre kan få fram någon yrsel vid rörelserna. Efter ett par veckor brukar man märka en klar förbättring.



Sitt på en säng eller brits.

Peka på det drabbade örat, dvs vänster.



Lägg dig ner på höger sida.

Ligg kvar tills yrseln upphört och ytterligare två minuter.



Vrid huvudet så att näsan pekar snett nedåt.

Ligg kvar tills eventuell yrsel upphört och ytterligare två minuter.



Håll kvar huvudet i samma position när du sätter dig upp.



Lyft upp huvudet då du sitter upprätt.

Utför om möjligt övningen tre gånger i följd och tre gånger per dag. Försök att röra på dig och vara aktiv så mycket som möjligt. Tänk på att slappna av i nacke och skuldror då det är mycket vanligt med muskelspänning sekundärt till yrsel.

Lycka till,
Fysioterapin NU-sjukvården