

Patientinformation

Egenbehandling vid godartad lägesyrsel i höger bakre båggång "Hem Semont"

Behandlingen syftar till att partiklarna successivt försvinner ut ur båggången av övningarna och på så vis uppnår man yrselfrihet.

Träna tills du inte längre kan få fram någon yrsel vid rörelserna. Efter ett par veckors flitig träning brukar man märka en klar förbättring.



Sitt på en säng eller brits.



Vrid huvudet 45 grader åt vänster.



Lägg dig snabbt ner på höger sida, med huvudet något bakåtvinklat på sängen/britsen tills yrseln klingat av och sedan ytterligare två minuter.

Kom därefter så snabbt som möjligt över med huvudet till fotändan på sängen/britsen (se nästa bild).



Nu ligger du på din vänstra sida och näsan pekar snett nedåt.

Ligg kvar tills eventuell yrsel klingat av och ytterligare två minuter.



Håll huvudet framåtböjt mot vänster axel samtidigt som du sätter dig upp i lugn takt.



Lyft upp huvudet då du sitter upprätt.

Utför om möjligt övningen tre gånger i följd och tre gånger per dag fördelat över dagen.

Försök att röra på dig 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