





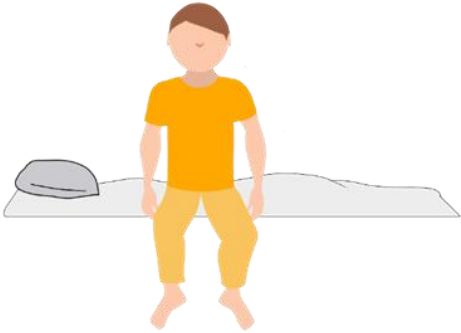


Patientinformation

Yrsel - Behandlingsprogram hem barbeque vid BPPV godartad lägesyrsel/kristallsjuka i höger mellersta båggång



	<p>Lägg dig rakt ner på rygg i sängen eller på en brits, med huvudet på en tjock kudde, med näsan upp mot taket.</p>
	<p>Vänd huvudet 90 grader åt höger. Bibehåll positionen i 30–60 sekunder.</p>
	<p>Vänd snabbt tillbaka huvudet till neutral position med näsan upp mot taket. Bibehåll positionen i 30–60 sekunder.</p>
	<p>Vänd huvudet snabbt 90 grader åt vänster, följ efter med kroppen till vänster sidoläge. Bibehåll positionen i 30–60 sekunder.</p>

	<p>Vänd dig fortsatt till magliggande, snabbt om möjligt, med huvudet nu något inböjt och kudden under bröstet</p> <p>Bibehåll positionen i 30–60 sekunder.</p>
	<p>Vänd dig snabbt till liggande på höger sida, huvudet på kudden.</p> <p>Bibehåll positionen i 30–60 sekunder.</p>
	<p>Sätt dig upp.</p>

Behandlingen syftar till att otoliterna/kristallerna succesivt ska försvinna ut ur båggången och på så vis uppnår man yrsselfrihet.

Träna tills du inte längre kan få fram någon yrsel vid rörelserna.

Efter ett par veckors flitig träning brukar man märka en klar förbättring.

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 så att du inte stelnar till och får ont.

Lycka till!

Kontakta oss

ÖNH-mottagning

NÄL

461 85 Trollhättan

010 – 435 37 00

www.nusjukvarden.se