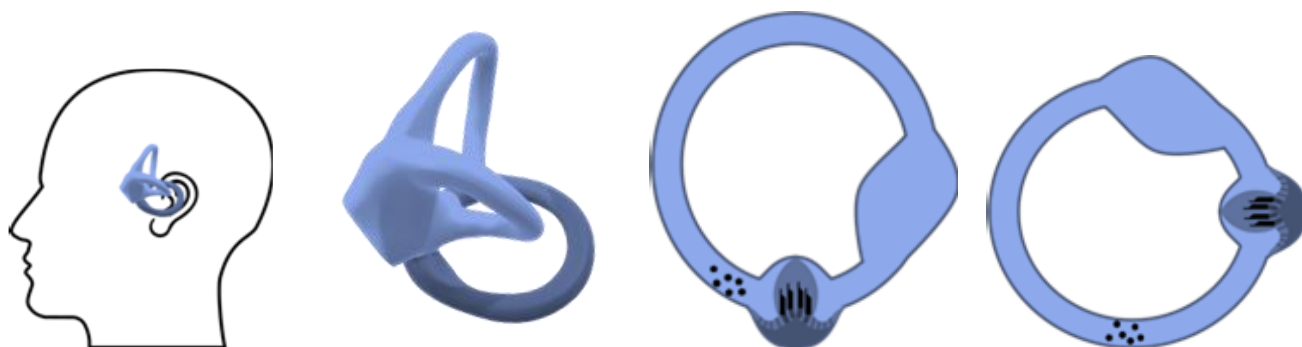




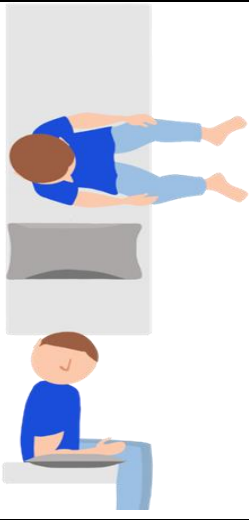



## Patientinformation

# Yrsel - Behandlingsprogram hem epley vid BPPV godartad lägesyrsel/kristallsjuka i vänster båggång



		
<p>Börja med att sätta dig rakt i sängen. Placera en hög kudde bakom dig, så att den kommer att hamna under axlarna när du lägger dig ned.</p> <p>Det är viktigt att kudden är tillräckligt hög och fast så att huvudet faller bakåt när du lägger dig ned. Du ska kunna se väggen bakom dig, upp-och-ned.</p> <p>Vrid huvudet 45 grader åt vänster.</p>	<p>Lägg dig snabbt ned bakåt, axlarna ska hamna på kudden medan huvudet ska hänga bakåt så att du ser väggen bakom dig.</p> <p>Ligg i 2 minuter i den här positionen.</p>	<p>Vrid nu huvudet långsamt 90 grader åt höger utan att lyfta det, huvudet ska fortfarande hänga bakåt.</p> <p>Ligg i 2 minuter i den här positionen.</p>

		
<p>Vrid nu först kroppen så du ligger på höger sida och vrid sedan huvudet sakta ytterligare 90 grader åt höger så att näsan pekat nedåt mot golvet. Ligg i 2 minuter i den här positionen.</p>	<p>Håll in hakan mot bröstet och sitt långsamt upp på din högra sida utan att vrida på huvudet.</p>	<p>Lyft sedan huvudet lugnt upp. Behandlingen är nu klar.</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](http://www.nusjukvarden.se)