




Patientinformation

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



		
<p>Sätt dig på en brits eller en säng.</p>	<p>Lägg dig ner på vänster sida. Ligg kvar tills yrseln upphört och ytterligare två minuter.</p>	<p>Vrid huvudet så att näsan pekar snett nedåt. Ligg kvar tills eventuell yrsel upphört och ytterligare två minuter</p>



Håll kvar huvudet i samma position, vridet åt vänster, när du sätter dig upp.

Lyft upp huvudet då du sitter upprätt.

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-mottagningen
NÄL
461 85 Trollhättan
010 – 435 37 00

www.nusjukvarden.se