
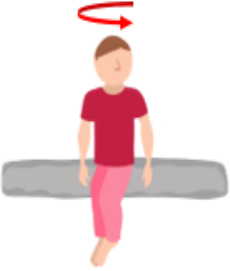



Patientinformation

Yrsel - Behandlingsprogram hem semont vid BPPV godartad lägesyrsel/kristallsjuka i höger bakre båggång



		
<p>Sit på en säng eller en brits. Lägg gärna ut en kudde i vardera ände av sängen.</p>	<p>Vrid huvudet 45 grader åt vänster sida. Håll sedan huvudet på detta vis under resten av övningarna</p>	<p>Lägg dig snabbt ner på höger sida, gärna med huvudet något bakåtvinklat. Efter några sekunder blir du yr. Ligg kvar tills yrseln gått över och sedan ytterligare två minuter.</p>



Lägg dig **så snabbt som möjligt** över på andra sidan. Stanna ej i mitten. Nu ligger du på din vänstra sida och näsan pekar nu snett nedåt mot golvet. Ligg kvar tills eventuell yrsel försvunnit och ytterligare två minuter.

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

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