

Egenbehandling vid godartad lägesyrsel i vänster mellersta båggång ”Hem-barbeque”

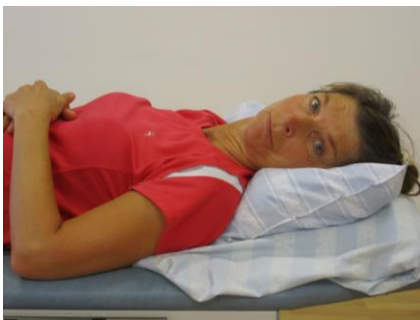
Behandlingen syftar till att partiklarna successivt försvinner ut ur båggången av övningarna och på så vis uppnår man yrsselfrihet.

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

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



Lägg dig rakt ner på rygg med huvudet på kudde/kuddar, huvudet i neutral position.



Vänd huvudet 90 grader åt vänster.
Bibehåll positionen i 30-60 sekunder.



Vänd snabbt tillbaka huvudet till neutral position.
Bibehåll i 30-60 sekunder.



Vänd huvudet snabbt 90 grader åt höger,
följ efter med kroppen.
Bibehåll positionen i 30-60 sekunder.



Vänd dig åt höger till magliggande, snabbt om möjligt, med huvudet nu något inåtböjt och kudden/kuddarna under bröstet. Bibehåll positionen i 30-60 sekunder.



Vänd dig snabbt till liggande på vänster sida, huvudet på kudden/kuddarna. Bibehåll positionen i 30-60 sekunder.



Sätt dig upp.

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!

Kontakt

.....

Fysioterapeut

.....

Telefon