

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

Behandling 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.



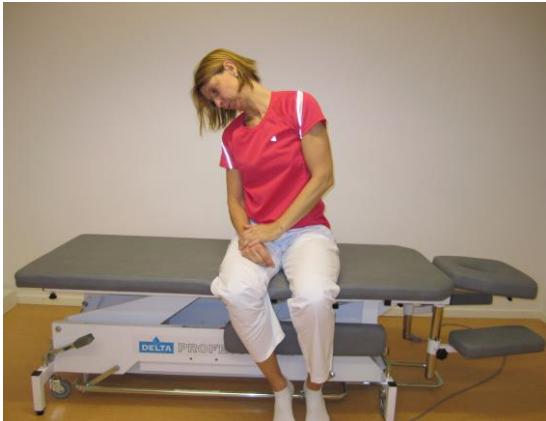
På bilden pekas på det drabbade örat,
vänster.
Sitt på brits/säng.



Lägg dig ner på höger sida.
Ligg kvar tills yrseln upphört
och ytterligare två minuter.



Vrid huvudet så att näsan pekar
snett nedåt.
Ligg kvar tills eventuell yrsel upphört
och ytterligare två minuter.



Håll kvar huvudet i samma position när du sätter dig upp.



Lyft upp huvudet då du sitter upprätt.

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