

Hem-Epley – Höger bäggång bakre

Hemträningsprogram

Egenbehandling vid godartad lägesyrsel

Behandlingen syftar till att partiklarna successivt försvinner ut ur bäggången 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.



Sitt på säng eller brits.

Placera kudde bakom ryggen så att du får den under axlarna när du lägger dig ner.

Vrid huvudet 45 grader åt höger.



Lägg dig snabbt ner bakåt, axlarna ska hamna på kudden, medan huvudet ska hänga bakåt utanför kudden.

Ligg nu i två minuter i den här positionen.



Vrid nu huvudet långsamt till mitten, samtidigt som huvudet fortfarande hänger bakåt.



Vrid därefter huvudet långsamt till vänster, fortfarande med huvudet hängande bakåt.



Vrid sedan kroppen och huvudet långsamt, utan att lyfta på huvudet, så att du ligger på vänster axel.



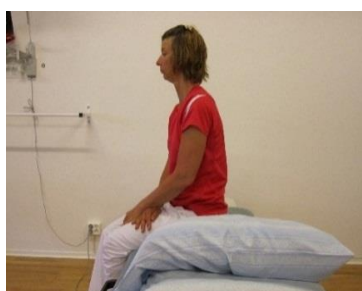
Vrid sedan huvudet långsamt så att näsan pekar nedåt mot golvet.

Hela proceduren från bild två till bild sex skall ta ca en och en halv minut.

Ligg i den här positionen i en minut.



Sätt dig långsamt upp utan att vrida på huvudet och håll in hakan.



Lyft sedan huvudet lugnt upp.

Nu är behandlingen klar.

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!

