2016-05-16

Egenbehandling vid godartad lägesyrsel i höger bakre båggång ”Hem-Semont”

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

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 en säng eller brits.



Vrid huvudet 45 grader åt vänster.



Lägg dig snabbt ner på höger sida, gärna med huvudet något bakåtvinklat på huvudändan på sängen/britsen, tills yrseln gått över och sedan ytterligare två minuter.

OBS! **Kom därefter så snabbt som möjligt över med huvudet till fotändan på sängen/bristen, se nästa bild.**

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus A4, 431 80 Mölndal
Växel 031-342 10 00, direkt 031-343 24 92

2016-05-16



Nu ligger du på din vänstra sida och näsan pekar nu snett nedåt.
Ligg kvar tills eventuell yrsel gått över och ytterligare två minuter.



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



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

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus A4, 431 80 Mölndal
Växel 031-342 10 00, direkt 031-343 24 92