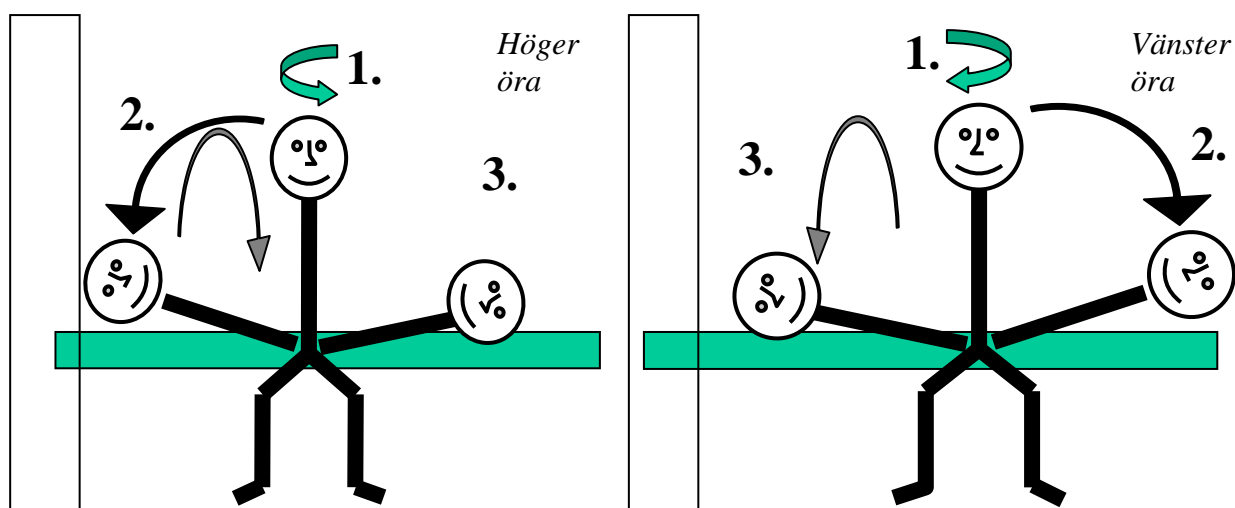


## Godartad lägesyrsel – träningsprogram

Godartad lägesyrsel anses orsakas av att nedbrytningsmaterial eller små kristaller från innerörats balansorgan hamnar på fel ställe i innerörat, dvs i den bakre båggången. Med detta träningsprogram kan Du få dessa ”stenar” att förflyttas och därmed så småningom bli av med din yrsel.



Först, sätt dig ner på en säng eller soffa.

1. Vrid huvudet 45 grader åt ..... (ena sidan). Håll sedan huvudet på detta vis under resten av övningarna.
2. Lägg dig snabbt ner på ..... sida (andra sidan = den som utlöser mest yrsel).
3. Efter några sekunder blir Du yr. Ligg kvar en halv minut (cirka) efter att yrseln helt försvunnit.
4. Lägg dig, så snabbt det överhuvudtaget går, över på andra sidan.
5. Om Du blir yr, ligg kvar tills yrseln försvunnit.
6. Lägg dig, så snabbt det överhuvudtaget går, över på den första sidan igen!!
7. Växla nu från höger till vänster tills Du inte kan utlösa någon mer yrsel.

Upprepa programmet 1-2 gånger per dag (gärna på morgonen) tills Du inte utlöser någon yrsel. Skulle yrseln inte försvinna inom 14 dagar, kontakta din läkare igen.