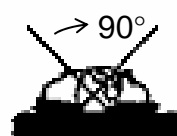
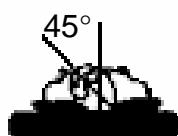
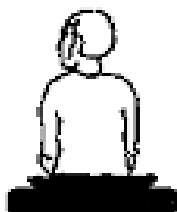
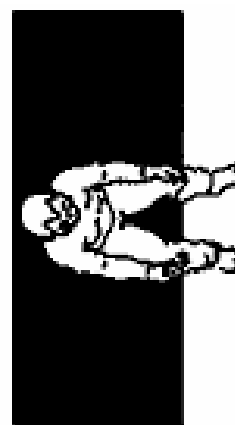
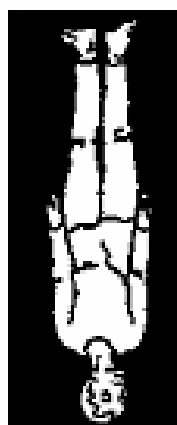
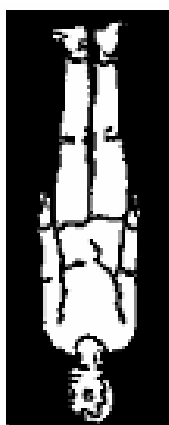


Godartad lägesyrsel, vänster öra – program för egenbehandling

- 1:a dygnet efter behandling bör du undvika att böja huvudet långt bakåt eller framåt.
- 1:a natten efter behandlingen bör du undvika att sova på den behandlade sidan.



Börja med att sätta dig rakt i sängen. Placera en hög kudde bakom dig, så att den kommer att hamna under skuldrorna när Du lägger dig ned.

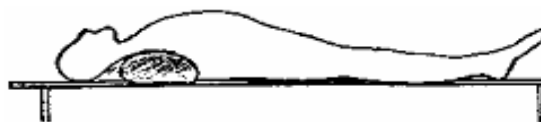
Vrid huvudet 45° åt vänster. Läg dig **snabbt** ner med skuldrorna mot kudden. Låt huvudet falla bakåt så att Du ser väggen bakom dig. Om Du blir yr, ligg kvar ca 3 min efter det att yrseln försvunnit.

Vrid huvudet sakta 90° åt höger utan att lyfta det. Vänta 30-60 sek.

Vrid huvudet sakta ytterligare 90° åt höger, så att näsan pekar nedåt golvet. Ligg kvar i 30-60 sek.

Håll hakan in mot bröstet och sitt upp på din högra sida.

Det är viktigt att kudden är tillräckligt hög och fast, så att huvudet faller bakåt när Du lägger dig ned. Du skall kunna se väggen bakom dig upp och ned.



Upprepa övningarna 1-3 gånger per dag tills Du är besvärsfri.