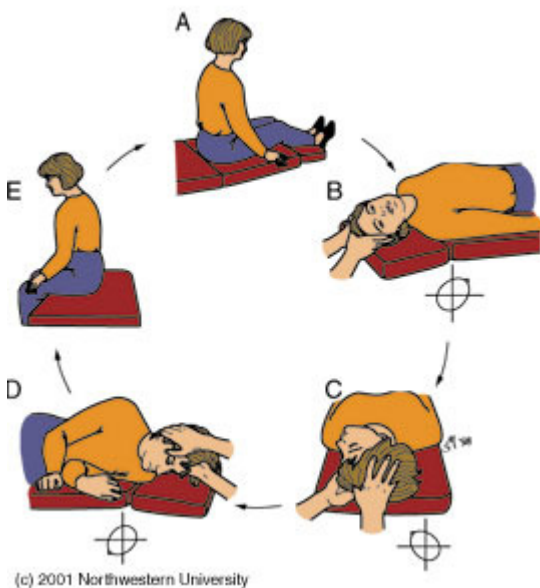


HJEMMEØVELSE VED ØRESTEN

Begynd ved A og følg instruktionen videre til og med E. Du skal holde hver enkelt position i 15 – 30 sekunder - eller så længe som din svimmelhed varer. Derefter skal du gå videre til næste position

Øvelserne nedenfor er vist ved øresten som udløser svimmelhed vedsideleje eller hoveddrejning mod højre. Har man øresten hvor svimmelheden udløses mod venstre, laves øvelserne modsat. I position B drejes hovedet derfor mod venstre i stedet og så fremdeles.



(c) 2001 Northwestern University

- A. Sæt dig på en seng og placer evt. en pude bag dig, så den i liggende stilling vil være på højde med dine skuldre. Mens du stadig sidder, drej da hovedet 45 grader mod højre.
- B. Læg dig ned på ryggen med nakken bøjet let bagover (pudens placering gør, at nakken bøjes let bagover)
- C. Hovedet drejes herefter 90 grader i modsat retning, således at næsen nu peger mod venstre.
- D. Læg dig nu om på siden, så dit ansigt peger delvist nedad i madrassen.
- E. Sæt dig op.

Du skal gentage øvelserne tre gange om dagen, så længe du lider af svimmelhed. Når din svimmelhed er forsvundet, bør du sove med hævet hovedgærde i mindst to døgn.