

Hvad kan jeg selv gøre?

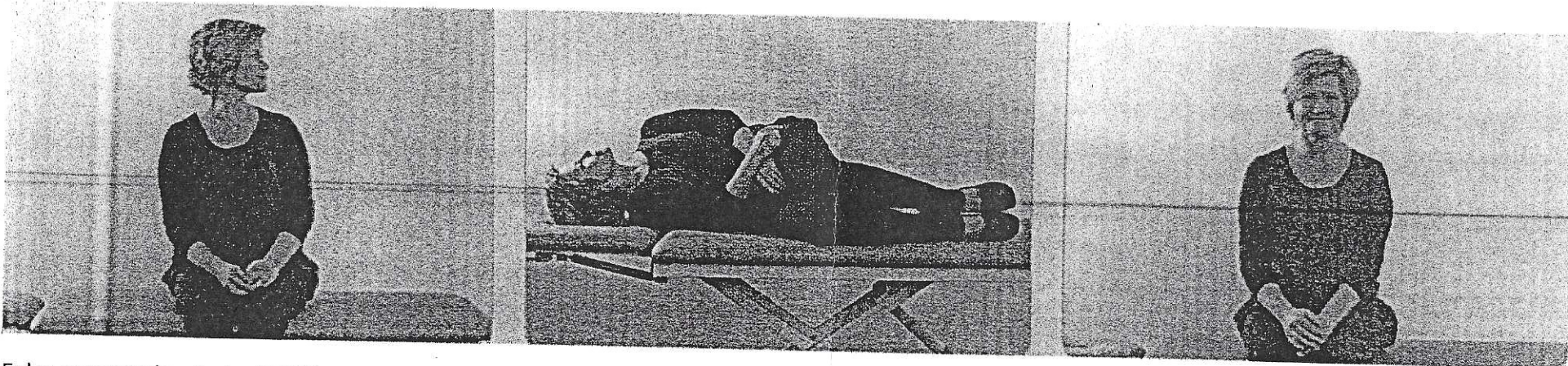
EPLEY

Hvis behandlingen ikke er helt effektiv, eller hvis symptomerne kommer tilbage, kan du aftale med lægen, at du laver øvelser derhjemme på ege hånd. Øvelsen er forklaret nedenfor. Gælder for ørestenssvimmelhed i **højre** balanceorgan:

1. Sid på sengekanten, gerne så fødder er i kontakt med gulvet.
2. Drej hovedet 45 grader til venstre side.
3. Læg dig hurtigt ned på din højre side, mens du holder hovedet i samme stilling. Hold denne stilling i 30 sekunder.
4. Sæt dig op og bliv siddende i 30 sekunder.
5. Drej derefter hovedet 45 grader til højre. Læg dig så hurtigt ned på sengen på din venstre side. Hold stillingen i 30 sekunder.
6. Sid op og blive siddende i 30 sekunder.
7. Gentag dette, indtil du har gennemført hele øvelsen 3 gange.

Hvis det er **venstre** side, starter du med at dreje hovedet mod højre og dernæst lægge dig på venstre side.

De fleste vil mærke, at svimmelheden aftager, for hver gang de laver øvelsen. Øvelsen udføres **3** gange i træk, **3** gange dagligt i 3 dage. Herefter holdes **3** dages pause hvorefter programmet starter forfra, hvis svimmelheden ikke er aftaget.



Epley manøvre (posterior BPPV)

GUFONI

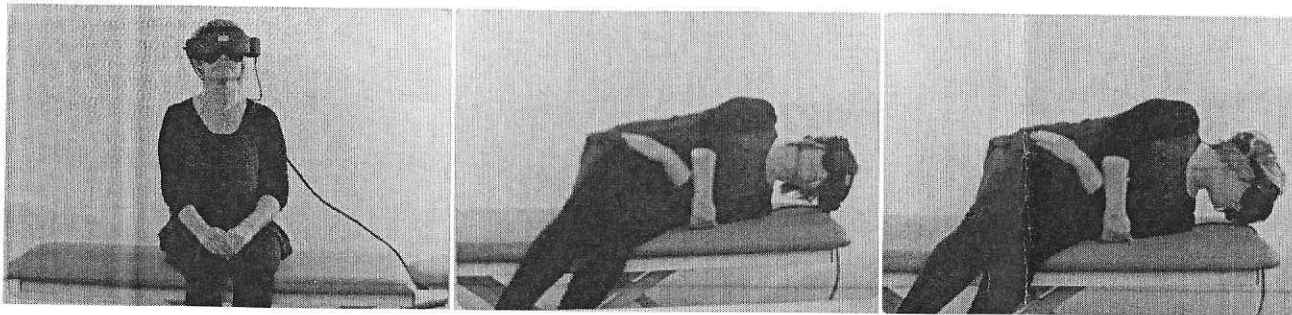
Hvad kan jeg selv gøre?

Hvis behandlingen ikke er helt effektiv, eller hvis symptomerne kommer tilbage, kan du aftale med lægen, at du laver øvelser derhjemme på egen hånd. Øvelsen er forklaret nedenfor. Gælder for ørestenssvimmelhed i **højre** balanceorgan:

1. Sid på sengekanten, gerne så fødder er i kontakt med gulvet.
2. Læg dig hurtigt ned på din højre side, mens du ser lige ud.
3. Drej derefter hovedet 45 grader til højre side. Holde denne stilling i 30 sekunder.
4. Sæt dig op og bliv siddende i 30 sekunder.
5. Læg dig hurtigt ned på din venstre side, mens du ser lige ud.
6. Drej derefter hovedet 45 grader til venstre side. Holde denne stilling i 30 sekunder.
7. Sid op og bliv siddende i 30 sekunder.

Hvis det er **venstre** side, starter du med at lægge dig på venstre side.

De fleste vil mærke, at svimmelheden aftager, for hver gang de laver øvelsen. Øvelsen udføres **3** gange i træk, **3** gange dagligt i **3** dage. Herefter holdes **3** dages pause hvorefter programmet starter forfra, hvis svimmelheden ikke er aftaget.



Gufoni manøvre (lateral BPPV)