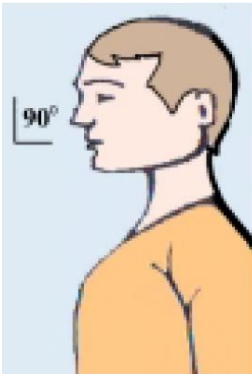


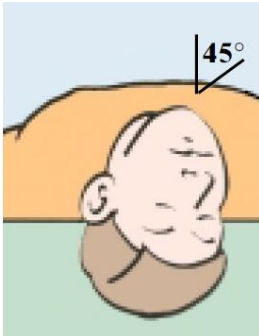
Hyvänlaatuinen asentohuimaus (www.reagingoci.org www-sivut)

Epleyn asentohoito posterioriseen kaarikäytävään /oikea puoli

Hoidon tarkoituksena on asentojen avulla puhdistaa tasapainoelimen kaarikäytävä ärsyttävistä kudossjyvästistä. Jos teillä on todettu voimakkaasti kulunut kaularanka tai epäilette sitä, saatte tehdä oheiset liikkeet vain lääkärin luvalla ja valvonnassa



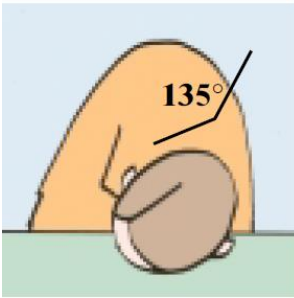
Istukaa suorassa esim. vuoteessanne.



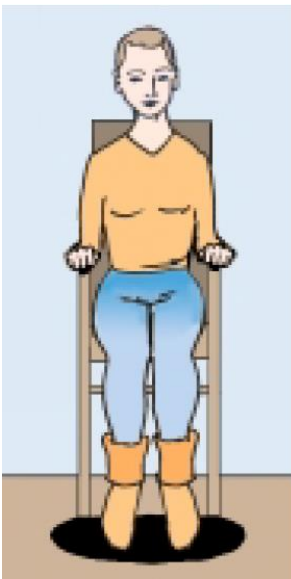
Asettukaa selälleen siten, että pää menee reunan voidaksenne kallistaa päätänne kuvan osoittamalla tavalla vartalon tason alapuolelle. Kääntäkää päätänne oikeaan suuntaan. Pää ei saa olla jännittynyt eikä liike aiheuttaa kipua. Pyytäkää tarvittaessa auttajaa tukemaan päätänne. Pysykää tässä asennossa, kunnes huimaus on loppunut, noin 30 sekuntia.



Kääntäkää päätänne toiselle sivulle pitäen sitä edelleen vartalon tason alapuolella ja pysykää tässä uudessa asennossa 30 sekuntia.



Kääntykää seuraavaksi kylki-maha-asentoon ja olkaa siinä minuutin ajan. Sen jälkeen voitte nousta varovasti ylös.



Nouskaa istumaan tukevaan tuoliin. Pysykää paikallanne 2-3 minuuttia.