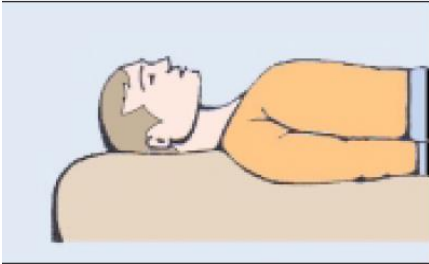


## Hyvänlaatuinen asentohuimaus ([www.reagingoci.org](http://www.reagingoci.org) www-sivut)

---

### Lembertin manööveri / oikea puoli

Potilaalla on todettu oikean puolen tasapainoelimen vaakasuoran kaarikäytävän hyvänlaatuinen asentohuimaus. Tehkää seuraavat hoidot joka aamu.



Makaa selälläsi noin puoli minuuttia.



Käännä vasemmalle kyljellesi ja pidä pääsi vaakasuorassa noin puolen minuutin ajan.



Käännä vatsallesi otsa alimpana. Pidä asento noin puolen minuutin ajan.



Käännä oikealle kyljellesi. Tue pääsi vaakasuoraan. Säilytä asento noin puolen minuutin ajan.



Nouse istumaan. Istu jyvessä tuolissa noin 2-3 minuutin ajan selkä selkänojaa vasten ja kädet käsinojilla hyvin tuettuina.