

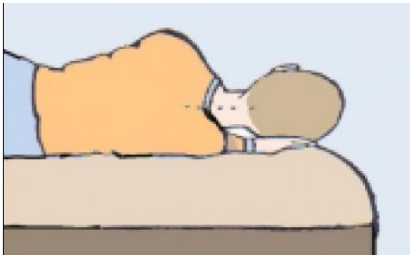
Hyvänlaatuinen asentohuimaus (www.reagingoci.org www-sivut)

Lembertin manööveri / vasen puoli

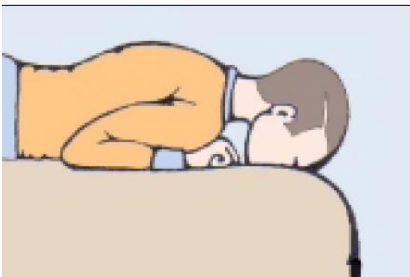
Potilaalla on todettu vasemman puolen tasapainoelimen vaakasuoran kaarikäytävän hyvänlaatuinen asentohuimaus. Tehkää seuraavat hoidot joka aamu.



Makaa selälläsi noin puoli minuuttia.



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



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



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



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