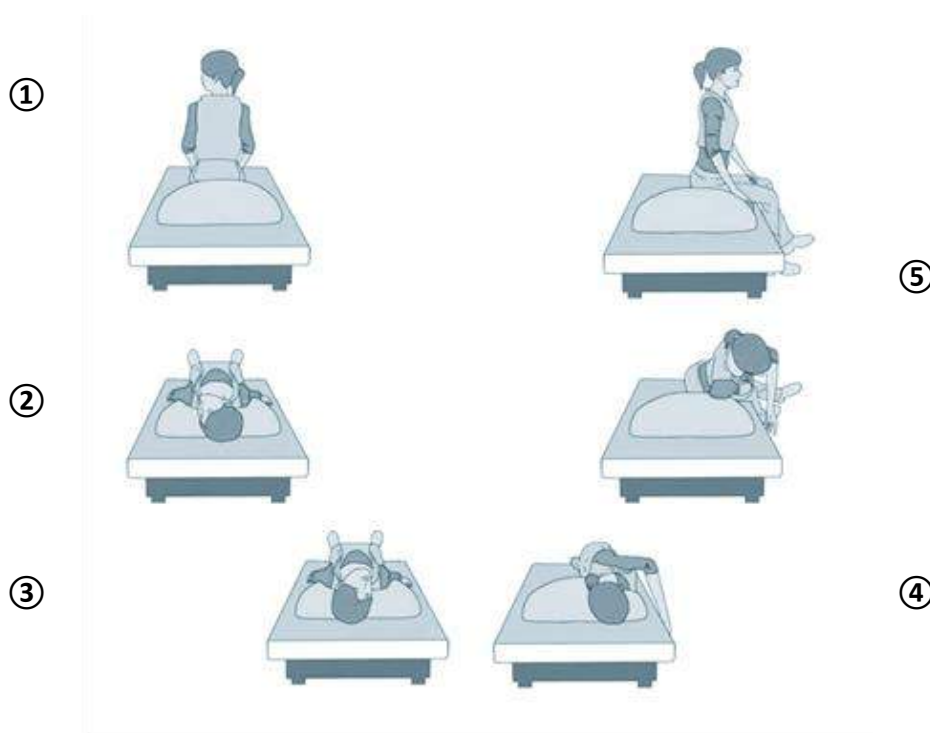


Hjemmeøvelse for BPPV (krystallsyke) i venstre bakre buegang

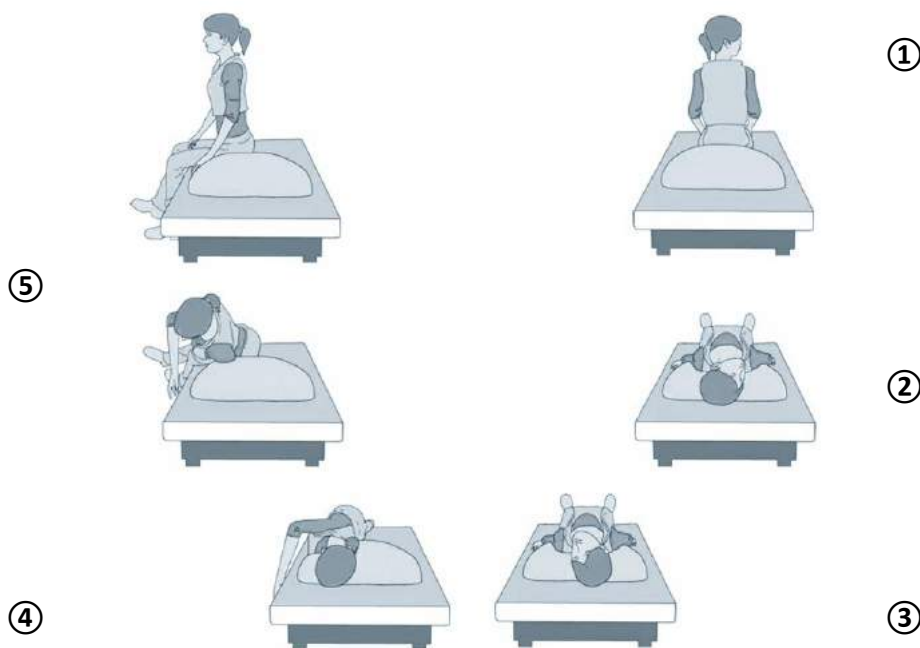
- Utføres 1-2 ganger morgen eller kveld
- Hold hver posisjon i minimum 30 sekunder, eller 30 sekunder etter at svimmelheten er borte:
 1. Sitt oppreist på f.eks ei seng og roter hodet 45 grader mot venstre
 2. Legg deg bakover med hodet fremdeles rotert 45 grader til venstre, og med hodet lent bakover over sengekanten ca 45 grader
 3. Fra denne posisjonen roter hodet rolig 45 grader mot høyre
 4. Legg deg på din høyre skulder og se 45 grader ned mot underlaget
 5. Sett deg opp sidelengs og hold hodet litt bøyd fremover på vei opp



- 48 timer etter behandling er det viktig at du tar det litt med ro og at du unngår hurtige bevegelser av hodet. Ligg med hodet høyt om natta, bruk for eksempel en høyere pute enn vanlig, og ligg gjerne på din friske side (høyre).

Hjemmeøvelse for BPPV (krystallsyke) i høyre bakre buegang

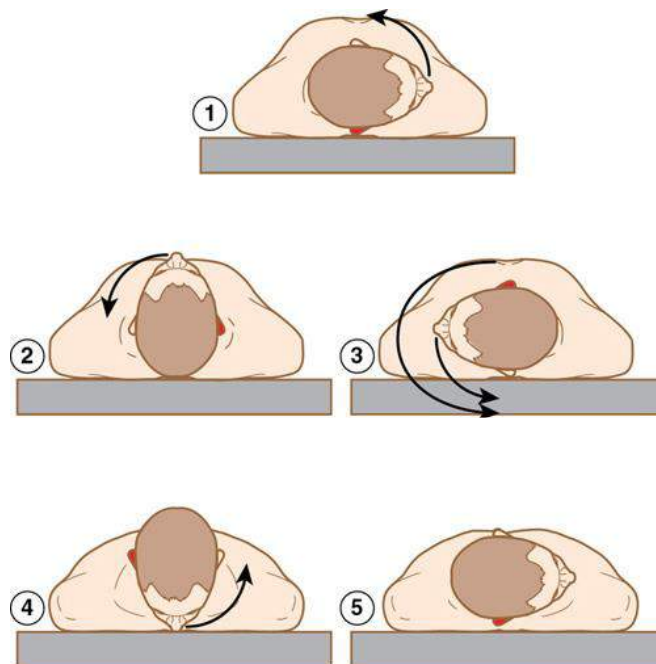
- Utføres 1-2 ganger morgen eller kveld
- Hold hver posisjon i minimum 30 sekunder, eller 30 sekunder etter at svimmelheten er borte:
 1. Sitt oppreist på f.eks ei seng og roter hodet 45 grader mot høyre
 2. Legg deg bakover med hodet fremdeles rotert 45 grader til høyre, og med hodet lent bakover over sengekanten ca 45 grader
 3. Fra denne posisjonen roter hodet rolig 45 grader mot venstre
 4. Legg deg på venstre skulder og se 45 grader ned mot underlaget
 5. Sett deg opp sidelengs og hold hodet litt bøyd fremover på vei opp



- 48 timer etter behandling er det viktig at du tar det litt med ro og at du unngår hurtige hodebevegelser. Ligg med hodet litt høyt om natta, for eksempel bruk en litt høyere pute enn vanlig og ligg gjerne på din friske side (venstre).

Hjemmeøvelse for krystallsyke i høyre midtre buegang

- Utføres 1-2 ganger morgen eller kveld
- Hold hver posisjon i minimum 30 sekunder, eller 30 sekunder etter at du ikke føler deg svimmel lenger:
 1. Legg deg ned på rygg med hodet rotert 90 grader til høyre
 2. Se deretter rett opp i taket
 3. Roter hodet 90 grader mot venstre
 4. Roter hodet og kroppen slik at du ligger på magen og ser rett ned i underlaget
 5. Roter så hodet helt til venstre (samme retning som ved utgangsstilling) og roter deretter kroppen etter
 6. Sett deg langsomt opp sidelengs

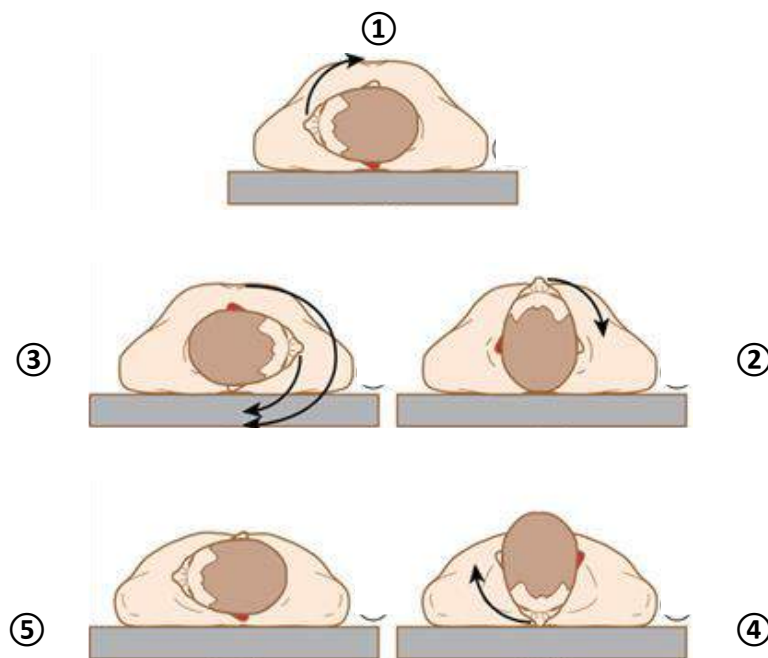


Source: D.W. Fell, K.Y. Lunnen, R.P. Rauk: Lifespan Neurorehabilitation:
A Patient-Centered Approach from Examination to Intervention and Outcomes
Copyright © F. A. Davis Company. All rights reserved.

Det er viktig at du ligger på frisk side (venstre) over de neste 48 timene etter behandlingen, samt at du unngår hurtige bevegelser av hodet.

Hjemmeøvelse for krystallsyke i venstre midtre buegang

- Utføres 1-2 ganger morgen eller kveld
- Hold hver posisjon i minimum 30 sekunder, eller 30 sekunder etter at du ikke føler deg svimmel lenger:
 1. Legg deg ned på rygg med hodet rotert 90 grader til venstre
 2. Se rett opp i taket
 3. Roter hodet 90 grader mot høyre
 4. Roter hodet og kroppen slik at du ligger på magen og ser rett ned i underlaget
 5. Roter så hodet igjen helt mot høyre (samme retning som ved utgangsstilling) og roter deretter kroppen etter
 6. Sett deg langsomt opp sidelengs



Det er viktig at du ligger på frisk side (høyre) over de neste 48 timene etter behandlingen, samt at du unngår hurtige bevegelser av hodet.