

HORISONTAALISEN KAARIKÄYTVÄN ASENTOHUIMAUKSEN HOITO-OHJE VASENNA KORVAA VARTEN

(Lempertin manööveri, Rahkon modifioima)



Tee harjoitus 2 kertaa päivässä viikon ajan.

Manööverin jokaisessa asennossa ollaan 30-60 sekuntia, tai niin kauan, että huimaus lakkaa.



1. Makaa selinmakuulla 30-60 sekuntia.



2. Käänny ripeästi oikealle kyljelle ja laita kädet pään alle. Pää ei saa nousta kääntyessä ylös. Pysy tässä asennossa 30-60 sekuntia.



3. Käänny vatsamakuulle. Pysy tässä asennossa 30-60 sekuntia.



4. Käänny ripeästi vasemmalle kyljelle ja laita kädet pään alle. Pysy tässä asennossa 30-60 sekuntia.

5. Nouse istumaan. Siirry istumaan käsinojalliseen tuoliin 2-3 minuutiksi.