



# Godartad lägesyrrel

Manöverbehandling

Modifierad Barbeque

Råd och behandling för dig med godartad lägesyrrel från höger horisontella bäggång.



Utför övningen en gång, två gånger per dag, tills du känner dig helt besvärsfri.

---

- 1** Ligg på höger sida i sängen.  
Ligg kvar här i en till två minuter.



- 2** Rulla långsamt över på rygg.  
Ligg kvar i en till två minuter.



- 3** Rulla långsamt över på vänster sida och vrid direkt huvudet så att näsan pekar rakt ner. Se bild 4.



- 
- 4** Bild från motsatt sida:  
Ligg kvar här i en till två minuter.



- 
- 5** Sätt dig långsamt upp med huvudet fortsatt vridet åt vänster och håll in hakan.  
Vrid huvudet så att du tittar rakt fram och sitt kvar så en kort stund.



Yrsel och illamående kan uppkomma i olika lägen under det att du utför manövern. Det är ofarligt och tecken på att kristallerna rör sig i båggången som du håller på att behandla.

Vissa personer kan uppleva en ökad generell ostadighetskänsla efter det att manöverbehandlingen är genomförd. Denna upplevelse brukar klinga av efter någon eller några dagar.

Det går inte att förebygga godartad lägesyrsel genom att exempelvis röra sig försiktigt. Det är istället viktigt att du rör dig så normalt som möjligt och inte undviker några rörelser eller lägesändringar så att hjärnan får signaler som den lär sig att förhålla sig till.

## **Fysioterapin Falu lasarett**

Telefon 023-49 08 95

