



Godartad lägesyrsel

Manöverbehandling

Semont

Råd och behandling för dig med godartad lägesyrsel från höger bakre bäggång.



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

- 1** Börja med att sätta dig ner på en säng eller soffa.



- 2** Vrid huvudet 45 grader mot vänster. Håll kvar huvudet vridet mot vänster under resten av behandlingen.



- 3** Lägg dig hastigt ner på höger sida. Om det finns kristaller i höger bakre båggång kan denna position ge upphov till kortvarig yrsel. Ligg kvar en till två minuter.



-
- 4** Lägg dig så snabbt du kan över på den vänstra sidan. Ligg kvar i den här positionen i en till två minuter.



-
- 5** Sätt dig sakta upp igen med huvudet fortsatt vridet åt vänster. Övningen kan upprepas genom att utföra steg tre till fem ytterligare en till två gånger. Avsluta med att långsamt vrida huvudet framåt och sitta 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

