

Hjemmeøvelser ”Brandt-Daroff”

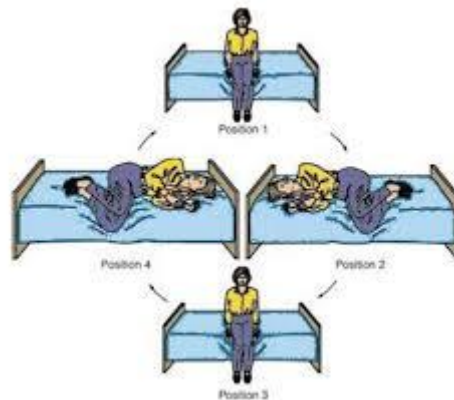
Det er vigtigt at vide hvilken side man har løse øresten. Hvis du bliver svimmel når du vender dig mod højre i liggende stilling, er det højre side. Og omvendt.

Man skal først lægge sig på den side man har løse øresten.

Start siddende, læg dig derefter i sideleje til den rigtige side med hovedet vinklet skråt opad i 30 sekunder eller indtil svimmelheden er væk.

Tilbage til siddende i 30 sekunder. Herefter til den anden side med samme procedure.

Proceduren tager ca 2 minutter (se tegningen for 1 omgang)



Brandt-Daroff øvelser 2 omgange, gentages 2 gange daglig til symptomfrihed. Hvis ingen bedring efter 1-2 uger anbefales ny kontakt til klinikken.