



TILLSAMMANS FÖR ETT
HÄLSOSAMMARE
DALARNA

Godartad lägesyrsel

Manöverbehandling

Omvänd Gufoni

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



**REGION
DALARNA**

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

1 Sitt på sängkanten.



2 Lägg dig hastigt ned på höger sida så att örat hamnar rakt ner mot sängen.

Ligg kvar i den här positionen i två minuter.



3 Vrid snabbt huvudet åt vänster så att näsan pekar upp mot taket.

Ligg kvar i den här positionen i två minuter.



4 Sätt dig upp med huvudet och näsan pekandes i riktning åt vänster.

Vrid långsamt huvudet framåt.



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

