

Træningsprogram ved øresvimmelhed.

Med dette træningsprogram kan disse "krystaller"/ øresten flyttes, så du vil slippe af med din svimmelhed.

Øvelsen foretages på en seng eller sofa.

1. Læg dig hurtigt ned påside (den side der udløser mest svimmelhed)
2. Efter et par sekunder vil du blive svimmel. Bliv nede i ca. et halvt minut efter svimmelheden er helt forsvundet
3. Læg dig så hurtigt som overhovedet muligt over på den anden side
4. Hvis du bliver svimmel, lig stille indtil svimmelheden forsvinder.
5. Flyt dig så hurtigt som overhovedet muligt om på den første side igen!
6. Skift fra højre til venstre, indtil du ikke kan udløse nogen svimmelhed mere.
7. Gentag programmet én gang om dagen (helst morgen), indtil du ikke udløser nogen svimmelhed.

Med venlig hilsen

Mikkel Christian Alanin
Speciallæge i Øre-næse og halssygdomme