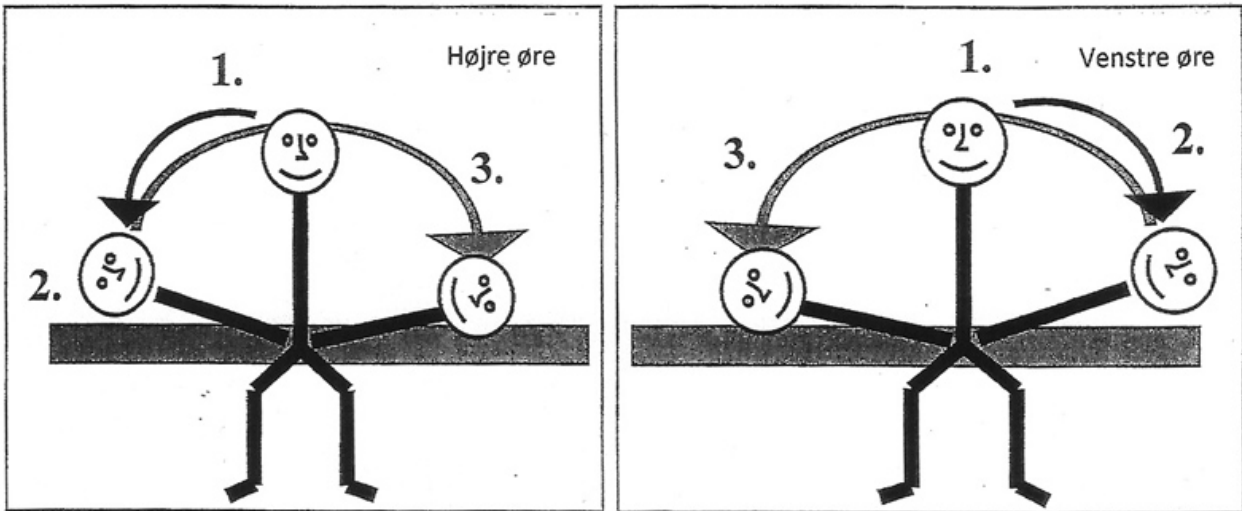


Træningsprogram ved øresvimmelhed

Med dette træningsprogram kan disse "krystaller"/øresten flyttes, og dermed vil du til sidst slippe af med din svimmelhed.



Øvelsen foretages på en seng eller sofa.

1. Læg dig hurtigt ned på side (den side der udløser mest svimmelhed)
2. Efter et par sekunder vil du blive svimmel. Bliv nede i ca. ½ minut efter svimmelheden er 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 er udløser nogen svimmelhed.