

Lempertin manööveri

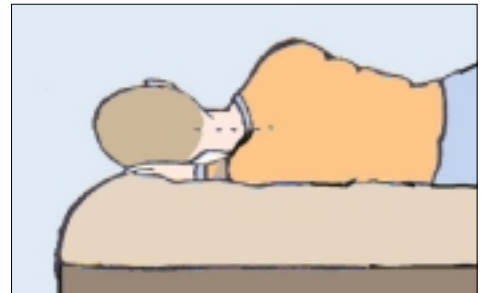
Potilaalla on todettu oikean puolen tasapainoelimen vaakasuoran kaarikäytävän hyvänlaatuinen asentohuimaus. Tehkää seuraavat hoidot joka aamu. Jatkossa voi kokeilla hoitojen harventamista.

Oikea puoli

Makaa selälläsi noin puoli minuuttia.



Käännä vasemmalle kyljellesi ja pidä pääsi vaakasuorassa noin puolen minuutin ajan.



Käännä vatsallesi otsa alimpana. Pidä asento noin puolen minuutin ajan.



Käännä oikealle kyljellesi. Tue pääsi vaakasuoraan. Säilytä asento noin puolen minuutin ajan.



Nouse istumaan. Istu jykevässä tuolissa noin 2-3 minuutin ajan selkä selkänöjaa vasten ja kädet käsinojilla hyvin tuettuina.

