

Lempertin manööveri

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

Vasen puoli

Makaa selälläsi noin puoli minuuttia.



Käänny oikealle kyljellesi ja pidä pääsi vaakasuorassa noin puolen minuutin ajan.



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



Käänny vasemmalle kyljellesi. Tue pääsi vaakasuoraan. Säilytä asento noin puolen minuutin ajan.



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

