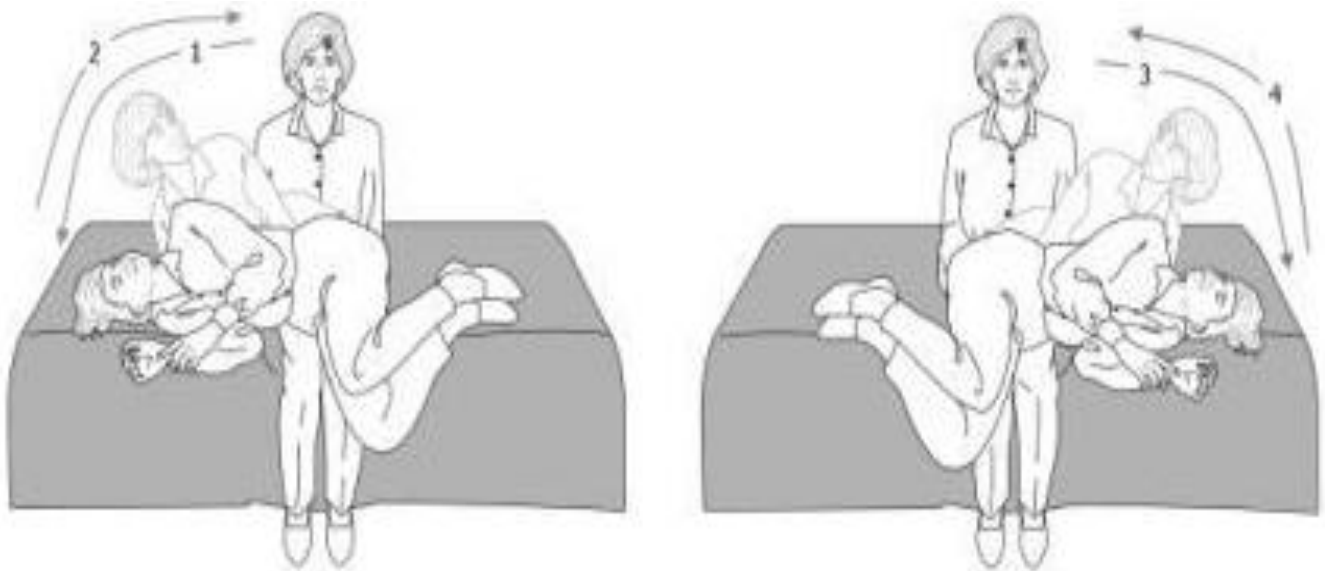


Svimmelhedsøvelser (Brandt-Daroff)



1. Sæt dig på sengen eller en sofa.
2. Drej hovedet 45 grader til den højre side.
3. Læg dig hurtigt ned på den venstre side.
4. Efter et par sekunder kan du blive svimmel. Bliv liggende et halvt minut efter du ikke er svimmel mere.
5. Rejst dig op.
6. Drej hoved 45 grader til den ve. side.
7. Læg dig så, så hurtigt som muligt ned på de højre side.
8. Gentag det 5 gange. Det tager ca. 10 min.

Gentag programmet 2-3 gange om dagen, helst om morgenen i 2-3 uger.

Sov helst med eleveret hoved i nogle nætter.

Kik helst ikke ned, når du går.

Sov helst ikke på den side som fremprovo