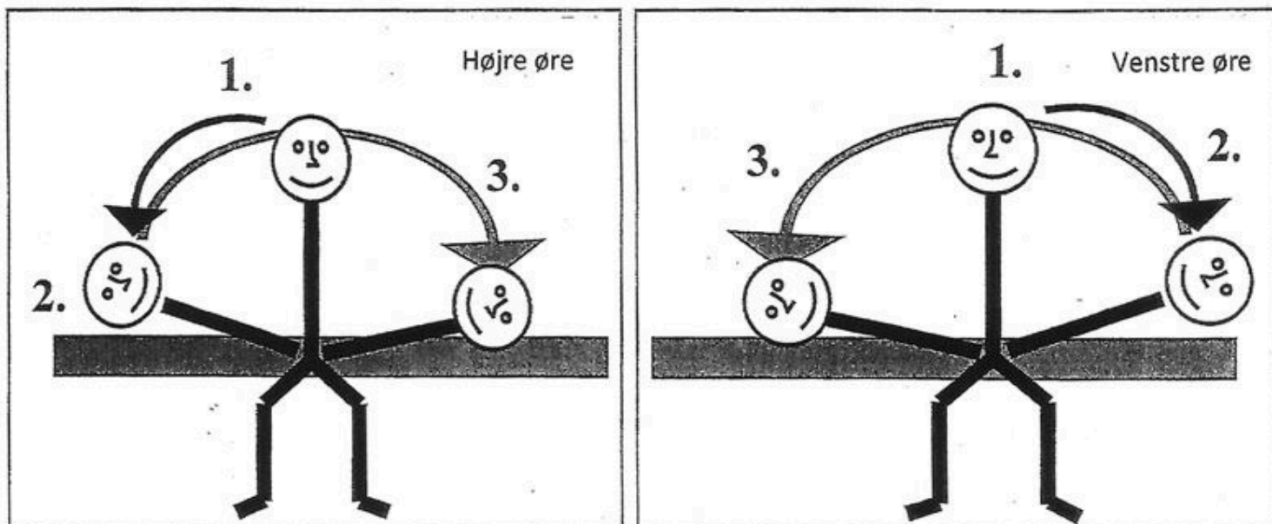


# Øresten - Brandt-Daroff

Træningsprogram for stillingsudløst svimmelhed.

Stillingsudløst Svimmelhed forårsages af krystaller fra det indre øres balanceorgan, som kommer til at lægge sig et forkert sted, ofte i bageste buegang. Ved hjælp af træningsprogram kan man få disse krystaller til at flytte sig et andet sted hen, hvor de ikke længere giver anledning til svimmelhed.



Først skal du sætte dig ned på en seng eller sofa.

1. Læg dig hurtigt ned på den syge side, altså den side, som udløser mest svimmelhed.
2. Efter nogle sekunder bliver du svimmel. Bliv nu liggende ca. 1/2 minut efter at svimmelheden er forsvundet.
3. Du skal lægge dig, så hurtigt som muligt, på den modsatte side.
4. Hvis du bliver svimmel igen, skal du blive liggende til svimmelheden er forsvundet.
5. Læg dig igen så hurtigt som muligt tilbage på den første side.
6. Du skal nu veksle fra højre til venstre side, indtil du ikke længere føler svimmelhed.

Gentag programmet 1 gang dagligt (gerne om morgenen) indtil du ikke længere mærker nogen svimmelhed.