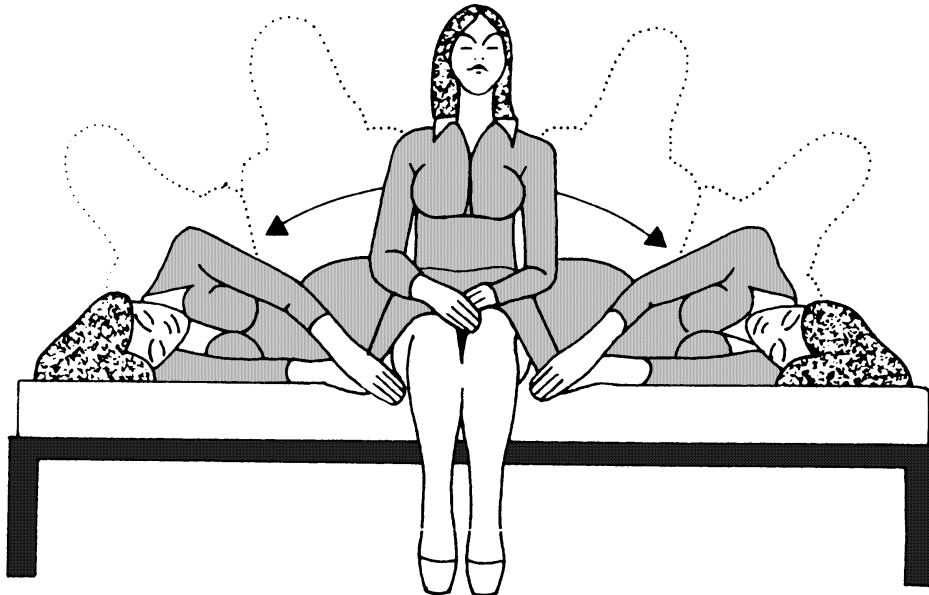


Egentrening ved krystallsyke (BPPV)

Krystallsyke er en ufarlig, men ofte plagsom sykdom som forårsaker svimmelhet i forbindelse med spesielle hodebevegelser. Årsaken til BPPV sitter i balanseorganet i det indre øre. Sykdommen går vanligvis over av seg selv, men du kan fremskynde denne prosessen ved hjelp av øvelsene nedenfor:



Brandt, Daroff: Physical Therapy for Benign Paroxysmic Positional Vertigo 1980

1. Sitt på sengekanten slik at føttene er i kontakt med gulvet.
2. Legg overkroppen ned på den siden som fremkaller mest svimmelhet. Bli liggende i 30 sekunder (tell langsomt til 30) eller til svimmelheten gir seg.
3. Sett deg opp igjen.
4. Legg overkroppen ned på den andre siden og bli liggende i nye 30 sekunder eller til svimmelheten gir seg.
5. Sett deg opp igjen.

Gjenta hele øvelsen fem ganger. Du vil da ofte merke at svimmelheten blir mindre for hver gang. Gjør en slik serie med 5 øvelser minst 3 ganger daglig. Du kan ikke trene for mye.

* **BPPV** Eng. Benign Paroxysmal Positioning Vertigo = godartet, anfallsvist, bevegelsesutløst svimmelhet.