

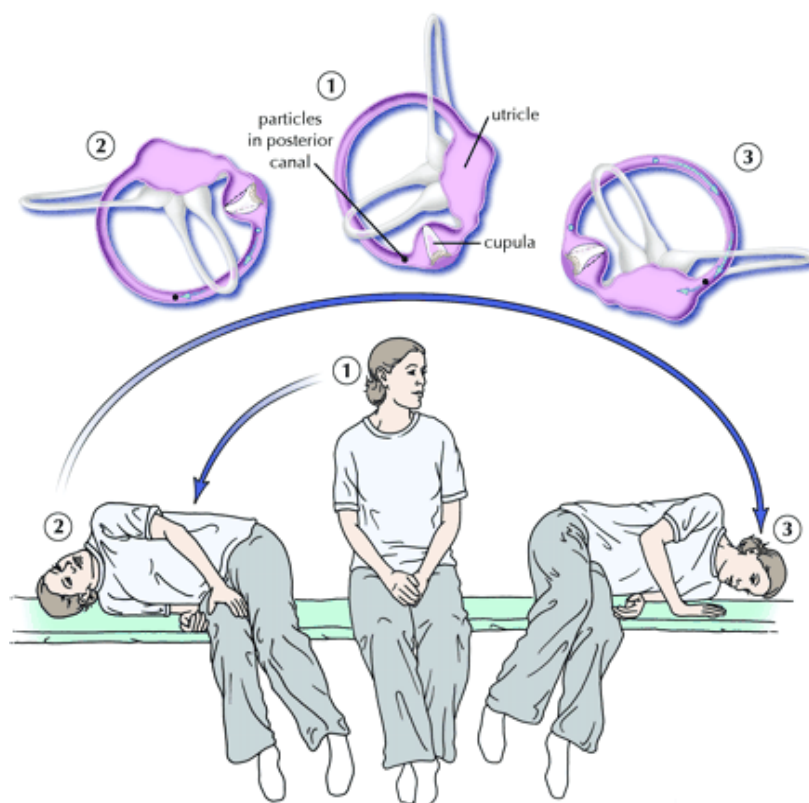
Egenbehandling vid godartad lägesyrrel i bakre båggång ”Habitueringssträning”

Övningarna syftar till att öka balanssystemets tolerans för lägesändringar så att lägesyrrelattackerna successivt blir kortare och lindringare för att slutligen försvinna helt. En annan hypotes är att partiklarna (saltkristallerna) successivt försvinner ut ur båggången av de snabba övningarna och på så vis uppnår man yrsselfrihet.

Rörelserna ska göras så hastigt att man framkallar yrselsymtomen.

Man ökar hastigheten på rörelserna successivt och tränar tills man inte längre kan få fram någon yrsel vid rörelserna.

Efter ett par veckors flitig träning brukar man märka en klar förbättring.



Bildkälla: CMAJ. 30 sept 2003;169(7):page(s) 681-693

Gör övningarna 2-3 gånger per dag:

1. Sitt på sängkanten.
 - 1) Vrid huvudet åt motsatt håll mot den sida där du brukar bli yr, se bilden
 - 2) Lägg dig hastigt ner på den sidan där du brukar bli yr, huvudet lite bakåtvinklat och näsan pekar snett uppåt. Ligg kvar tills yrseln har gått över, gärna lite till
 - 3) Gå sedan över snabbt till andra sidan, nu pekar näsan snett nedåt, ligg där ca 2 minuter. Sätt dig sedan sakta upp igen. Gör rörelsen 3 gånger. Om du blir yr både på höger och vänster sida tränar du 3 gånger åt varje sida

2. Ligg på rygg.

Träna på att framkalla yrseln 3 gånger som i övning 1 men nu genom att hastigt vända på hela kroppen från ryggliggande till sidliggande

Träna gärna också på att ligga på din ”yrselsida” på natten.

Försök att röra på dig så mycket som möjligt.

Tänk på att slappna av i nacke och skuldror så att du inte stelnar till och får ont.

Lycka till!

Kontakt

.....
Fysioterapeut

.....
Telefon