

Løsrevne 'krystaller' i ørene (buegangene) – positionsbestemt svimmelhed.

Metode instrueret af overlæge Carsten Tjell, Øreklubben, KSS, Skövde

Oplever du, at omgivelserne pludseligt kører voldsomt rundt, når du lægger dig ned/vender dig i sengen?

Så kan denne øvelse måske hjælpe dig. Man kan have løsrevne 'krystaller', der giver ovennævnte svimmelhed, når de 'lægger' sig forkert inde i balancecenteret.

Man kan afhjælpe problemet med nedenstående metode.

- Lig på f. eks. et spisebord på siden med svimmelhed – hovedet skal hænge. Lig her i 3 min.
- Langsomt, drejes hovedet, stadig hængende – over 3 min. – til du ligger på den modsatte side.
- Lig her på den modsatte side med hængende hoved i 3 min.
- Drej om på maven og rejs dig op.

OBS: Det er hovedet, som skal være roteret. Ved behov (stiv nakke), kan kroppen følge med.

LIG IKKE VANDRET I 2 DØGN. Sov f. eks. med 3 puder under hovedet.

'Krystallerne' skulle nu være skyllet væk – hvis de skulle komme igen gentages øvelsen.

Tal evt. med din ørelæge.