

Løse ørekrystaller

Hjemme øvelser

1. Sid på sengen eller en sofa.
2. Drej hovedet 45 grader til den ene side; til den side, hvor du ikke er svimmel.
3. Læg dig hurtigt ned på den anden side; den side hvor du er svimmel.
4. Efter et par sekunder vil du blive svimmel. Bliv liggende til et halvt minut efter at du ikke er svimmel mere.
5. Sæt dig op og kig lige ud i et halvt minut.
6. Drej hovedet 45 grader til modsat side af før.
7. Læg dig ned på modsat side af før. Bliv liggende i et halvt minut. Hvis du bliver svimmel, så bliv liggende til du ikke er svimmel længere.
8. Gentag øvelserne 5 gange.

Lav programmet 1 gang om dagen, helst om morgenen, indtil det ikke udløser nogen svimmelhed.