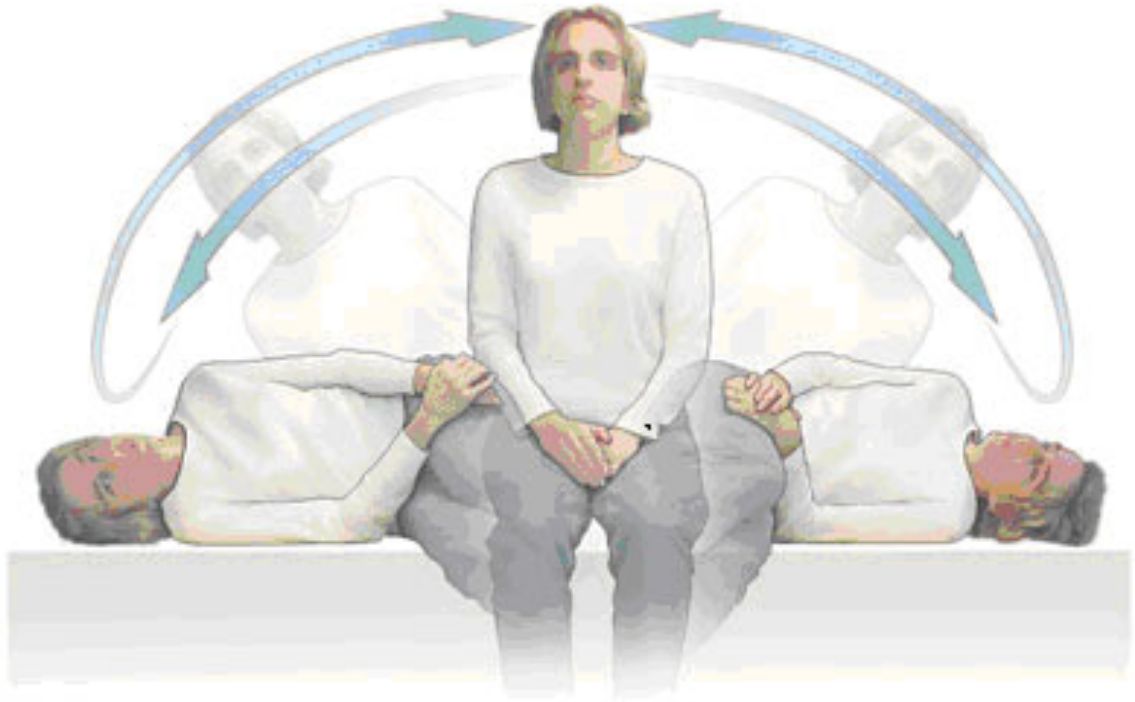


Brandt-Daroff hjemmeøvelser ved BPPV/krystalsyge. version 3



Start med at lægge dig på _____ side.

Procedure: sæt dig på sengekanten med benene udover kanten.

Læg dig så ned på den syge side med ansigtet 45 grader op mod loftet.

Sæt dig op, og læg dig så ned på den raske side, med ansigtet 45 grader op mod loftet.

Du skal ligge på siden til du ikke er svimmel mere. Du skal lave 5 gentagelser til hver side ca. 3 gange dagligt i 2 uger, med mindre du bliver symptomfri inden da.

Er der ikke svimmelhed efter øvelsen til hver side, kan du undlade øvelserne resten af dagen. Er der heller ikke svimmelhed efter øvelsen dagen efter, kan du helt stoppe med øvelserne.