



Anteriorisen (superiorisen) kaarikäytävän asentohuimauksen hoito-ohje oikeaa korvaa varten



Tee harjoitus 2 kertaa päivässä
viikon ajan.

Makaa vasemmalla kyljellä, pää
roikkuen sängyn laidalta 45°
kulmassa. Pysy asennossa 30 s tai
kunnes huimaus loppuu.



Nosta pää alustalle ja laita kädet
pään tueksi.

Pysy asennossa 30 s.



Tue pää hieman kohoasentoon (45°) nojaamalla kyynärpäällä alustaan. Pysy asennossa 30 s.



Nouse istumaan. Istu käsinojallisessa tuolissa 2-3 min.