



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



Tee harjoitus 2 kertaa päivässä
viikon ajan.

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



2. Nosta pää alustalle ja laita kädet
pään tueksi. Pysy asennossa 30 s.



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



4. Nouse istumaan. Istu käsinojallisessa tuolissa 2-3 min.