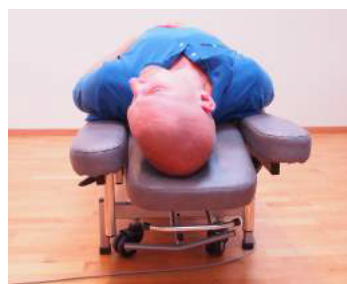


HEMTRÄNINGSPROGRAM BAKRE BÅGGÅNG EPLEYS MANÖVER HÖGER SIDA

UPPREPA ÖVNINGEN 3 GÅNGER I RAD VID 3 OLIKA TILLFÄLLEN PER DAG.
ALTERNATIVT TILLS DU EJ KÄNNER NÅGON YRSEL.



1) Sitt i sängen och vrid huvudet ca 45° åt höger sida.

2) Lägg dig ner hastigt och låt huvudet vara lätt bakåtböjt med bibehållen huvudvridning. Använd gärna en kudde under ryggen för att kunna komma bak ordentligt med huvudet. Första gångerna du genomför manövern kommer du i denna position med stor säkerhet känna yrsel. Ligg lugnt kvar tills yrseln slutar och ligg sedan kvar i denna position i ca 2 minuter.

3) Var noga med att du inte lyfter upp huvudet utan låter det fortsatt vara i lätt bakåtlutning. Vrid huvudet långsamt ca 90° till vänster och ligg kvar i denna position i ca 2 minuter.

4) Rulla nu helt över på vänstersidan så att du ligger på vänster axel. Vrid nu huvudet så att näsan nästan pekar rakt ner mot golvet. Här kan du känna av yrsel en kortare stund. Ligg kvar i ca 2 minuter.

5) Behåll huvudvridningen åt vänster när du sätter dig upp från sidoläget. Nu kan du också känna av yrseln, håll därför i dig i sängkanten. Sitt kvar på sängkanten ett par minuter innan du ställer dig upp.