

Fortsat ingen bedring

Svimmelheden kan komme fra krystal i den ydre eller forreste buegang.

Helbredelse kan opnås ved at ligge fladt på siden med det syge øre opad i 6-8 timer - ved effekt kommer umiddelbar lettelse.

Semont behandling kan forsøges.

Såfremt ingen metoder hjælper kan anden årsag til bevægelses-svimmelhed søges undersøgt evt. ved hjælp af Rotations-stol.

Revideret april 2025/hr

Øvelse mod "ørestenssvimmelhed"

**Såfremt "Epleys" manøvre
ikke fungerer**

Øre-næse-hals-klinikken

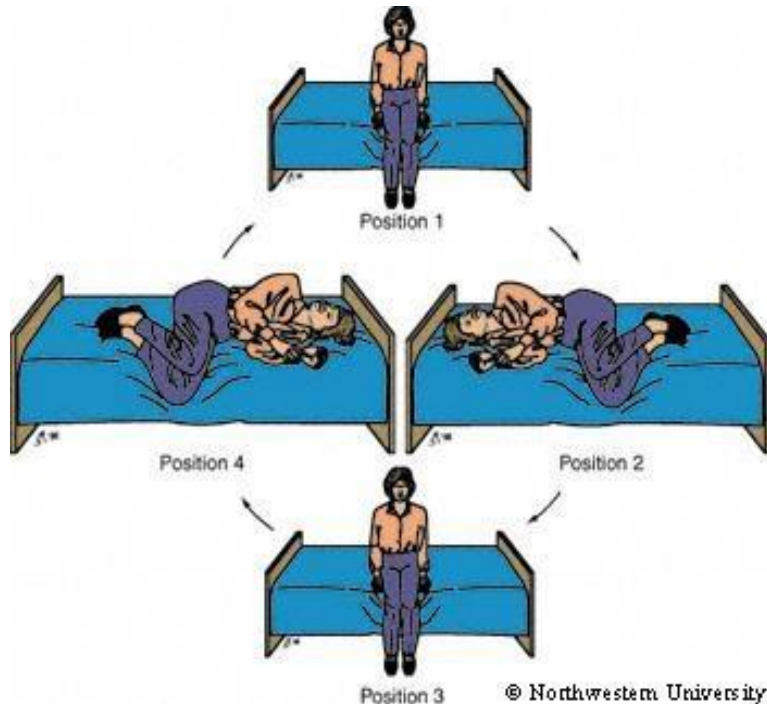
Dyrehavevej19

3400 Hillerød

Tlf: 4826 7730

www.dyrehavevej19.dk

Hjemmeøvelser med en anden metode "Brandt-Daroff"



Start siddende, herefter i sideleje med hovedet vinklet halvt opad i 30 sekunder eller indtil svimmelheden er væk. Tilbage til siddende i 30 sekunder. Herefter til den anden side med samme procedure, tager 2 minutter (se tegningen for 1 omgang)

Forslag til Brandt-Daroff øvelser

Tid	Øvelse	Længde
Morgen	5 omgange	10 minutter
Middag	5 omgange	10 minutter
Aften	5 omgange	10 minutter

Øvelsen udføres i 2 uger, tre gange dagligt, eller 3 uger to gange dagligt. I alt 42 øvelser. Hos de fleste opnås fuldstændig bedring efter 10-15 dage.

Hos nogle vender svimmelheden tilbage og en ekstra 10 minutters øvelse kan indsættes i øvelsesprogrammet dagligt.