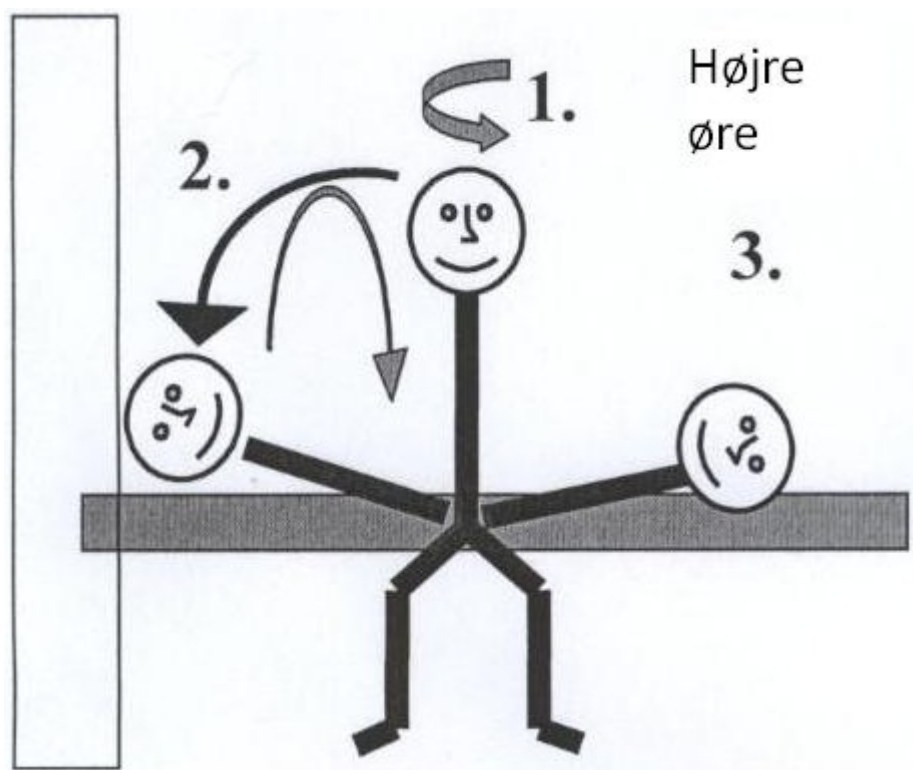


Ørestenssvimmelhed/ højre øre



Start med at sætte dig på kanten af en seng eller sofa.

1. Drej hovedet 45 grader til venstre. Hold hovedet sådan under resten af øvelserne.
2. Læg dig hurtigt ned på højre side.
3. Efter nogle sekunder kan du blive svimmel. Bliv liggende cirka $\frac{1}{2}$ min. efter at svimmelheden er forsvundet.
4. Læg dig så hurtigt som overhovedet muligt over på den anden side.
5. Hvis du bliver svimmel så bliv liggende indtil svimmelheden er forsvundet.
6. Læg dig så hurtigt som overhovedet muligt over på den første side igen !
7. Veksl nu mellem højre og venstre side indtil du ikke mere kan udløse svimmelhed.

Gentag øvelserne 1-2 gange om dagen (gerne om morgenen) indtil du ikke mere bliver svimmel af dem.