

Semont manøvre (BPPV) – højre øre



I siddende stilling drejes hovedet 45 grader mod *venstre* øre (det raske øre)



Man ligger sig ned på *højre* side – fortsat med hovedet drejet mod venstre.
Svimmelhed opstår (eventuelt kraftigt!) men forsvinder hurtigt igen.
Bliv liggende i denne position indtil *et minut* efter svimmelheden er overstået.



Herefter ligger man sig *hastigt* – via siddende stilling – over på *venstre* side, fortsat med hovedet drejet mod venstre.
Eventuelt udløses svimmelhed men forsvinder hurtigt igen. Bliv liggende i denne position i *et minut*.



Til sidst sætter man sig langsomt op i siddende position og kigger ligefrem.

Manøvren udføres:

3 gange i træk

3 gange per dag (morgen, midt på dagen, aften)

3 dage i træk

hvorefter man holder **3** dages pause

(evt. kan forløbet gentages hvis der fortsat er behov)

Semont manøvre (BPPV) – venstre øre



I siddende stilling drejes hovedet 45 grader mod *højre* øre (det raske øre)



Man ligger sig ned på *venstre* side – fortsat med hovedet drejet mod højre.
Svimmelhed opstår (eventuelt kraftigt!) men forsvinder hurtigt igen.
Bliv liggende i denne position indtil *et minut* efter svimmelheden er overstået.



Herefter ligger man sig *hastigt* – via siddende stilling – over på *højre* side, fortsat med hovedet drejet mod højre.
Eventuelt udløses svimmelhed men forsvinder hurtigt igen. Bliv liggende i denne position i *et minut*.



Til sidst sætter man sig langsomt op i siddende position og kigger ligefrem.

Manøveren udføres:

3 gange i træk

3 gange per dag (morgen, midt på dagen, aften)

3 dage i træk

hvorefter man holder **3** dages pause

(evt. kan forløbet gentages hvis der fortsat er behov)