

Slip af med svimmelhed fra øresten

Til patienter og pårørende

Semont-manøvre, venstre øre: En trin-for-trin guide til at behandle øresten (BPPV i venstre posteriore buegang).

Startposition

Sæt dig på kanten af sengen. Drej hovedet cirka 45 grader mod **højre**.



Trin 1

Mens du holder hovedet drejet mod **højre**, lægger du dig hurtigt og bestemt ned på **venstre** side.

Du skal nu kigge op mod loftet, mens du ligger på **venstre** skulder og hofte.

Denne position kan fremkalde svimmelhed. Bliv liggende på siden, indtil svimmelheden forsvinder og yderligere **1 min.**

Hvis du ikke oplever symptomer, skal du blive liggende i **1 min.**



Slip af med svimmelhed fra øresten

Trin 2

I én glidende bevægelse:

Sving benene ud over sengen og sæt dig hurtigt op **uden at bevæge hovedet** (hold det fortsat drejet 45 grader mod **højre**).

Uden at standse i oprejst stilling, fortsæt bevægelsen til du ligger ned på **højre** side. Dine øjne og næse skal nu pege ned mod gulvet/madrassen.

Lad panden hvile på sengen, og bøj hagen let ind mod brystet.

Denne position kan igen udløse svimmelhed. Bliv liggende, indtil svimmelheden aftager, eller i mindst **1 min.**



Trin 3

Efter at have ligget i mindst 1 minut på **højre** side med næsen pegende nedad, sving benene ud over sengen og sæt dig langsomt op.

Før hovedet blidt tilbage til midterstilling.

Bliv siddende på sengekanten, indtil eventuel svimmelhed forsvinder.

