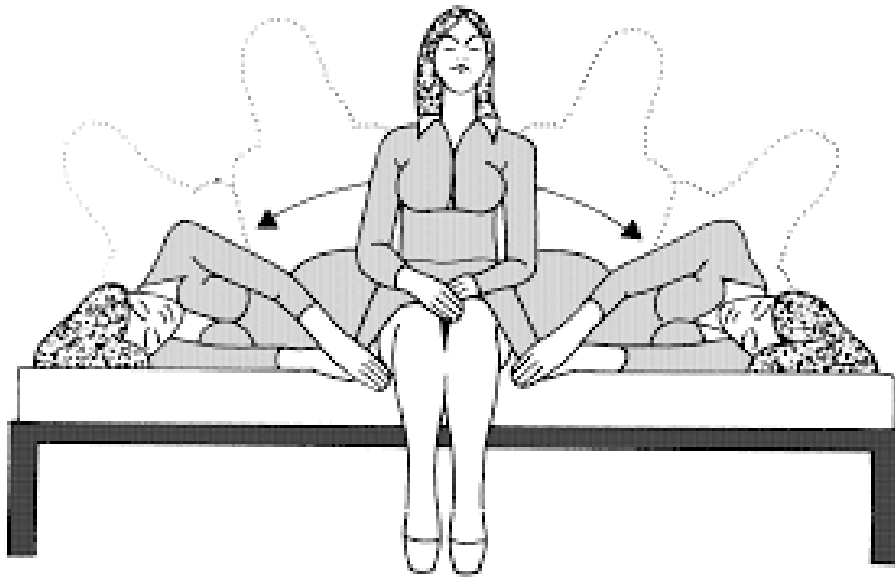


BRANDT-DAROFF- HJEMMEØVELSER



1. Sid på sengekanten, så fødderne er i kontakt med gulvet.
2. Drej hovedet 45 grader til modsatte side af den du lægger dig ned på.
3. Læg overkroppen hurtigt ned på den side som fremkalder mest svimmelhed. Hold hovedet drejet. Bliv liggende i 30 sekunder (tæl langsomt til 30) eller til svimmelheden aftager.
4. Sæt dig op og bliv siddende i 30 sekunder
5. Drej derefter hovedet 45 grader til højre. Læg dig så hurtigt ned på sengen på din venstre side. Hold stillingen i 30 sekunder
6. Sid op og blive siddende i 30 sekunder
7. sæt dig op igen og bliv siddende i 30 sekunder.

Gentag hele øvelsen fem gange. Du vil da ofte mærke at svimmelheden bliver mindre for hver gang. Lav øvelserne mindst 3 gange dagligt. Du kan ikke træne for meget.

Lig med hævet hovedgærde og undgå at ligge på den ” syge ” side.