

Behandling af svimmelhed

Ved voldsom svimmelhed, kvalme, opkastning → gå et trin tilbage eller start forfra

TRIN 1

SID NED og fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand

Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden

Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 2

STÅ OP, støt med en eller to fingre på noget stabilt

Fiksér øjnene på en genstand på 1,5 – 2 m afstand

Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden

Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 3

STÅ OP (UDEN STØTTE)

Fiksér øjnene på en genstand 1,5 – 2 m afstand

Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden

Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 4

GÅ FREMAD

Fiksér på en genstand

Drej hovedet langsomt fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden

Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

TRIN 5

STÅ OPREJST med åbne øjne – gerne tæt på en væg eller anden støtte

Tag en ting op ved venstre fod med højre hånd (hvis det er svært at bukke sig så langt ned, læg da i stedet tingen på et lavt bord)

Tilbage til oprejst stilling

Læg tingen tilbage

Gentag øvelsen med en ting ved højre fod og saml op med venstre hånd