



Posterorisen kaarikäytävän asentohuimauksen hoito-ohje oikeaa korvaa varten

(Semontin asentohoito)

Tee harjoitus 2 kertaa päivässä viikon ajan.



Istu sängyn reunalla, jalat reunan yli.



Kierrä päätä 45° vasemmalle ja kallistu oikealle kyljelle. Pysy asennossa 2-3 min.



Nouse istumaan ja kallistu vasemmalle kyljelle. Pää pysyy kiertyneenä vasemmalle. Pysy asennossa 5 min.



Nouse hitaasti istumaan.