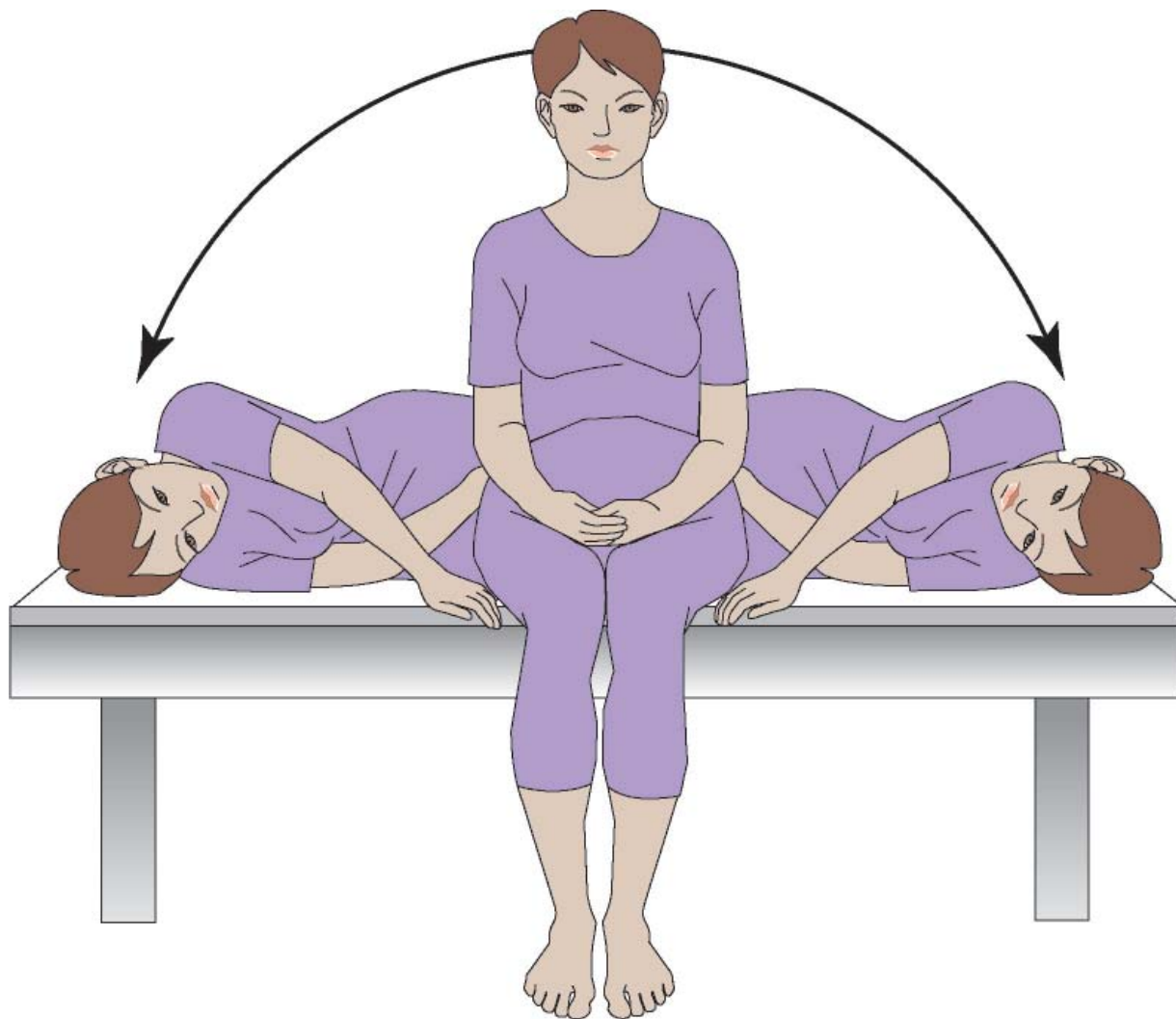


Träningsprogram enligt Brandt-Daroff



Patienten sitter på t.ex. sängkanten, vrider huvudet 45° åt ena sidan och lägger sig snabbt ned på sängen med huvudet i samma position hela tiden. Vänta tills yrseln gått över och ytterligare 30 sekunder innan patienten så snabbt det går lägger sig över på andra sidan och upprepar proceduren. Detta kan göras cirka 4–5 gånger åt vardera hållet dagligen i cirka två veckor.

Illustration: Lena Lyons.