



### 1. Svimmelhet Brandt-Daroff

#13487

NB! Ikke se på videoen, den viser ikke helt riktig øvelse. Gjør følgende:

- Sitt på sengekanten med ansiktet vendt rett frem
- Legg deg sidelengs ned på den syke siden (den som gjør deg svimmel) og hold denne stillingen i 30 sekunder
- Sett deg opp, vent i 30 sekunder og legg deg deretter ned på den friske siden. Stillingen holdes i 30 sekunder
- Sett deg opp igjen

Det anbefales at denne manøveren gjentas daglig, f.eks. fem ganger om morgenen. Øvelsen fremkaller forbigående svimmelhet, og resultatet avhenger av at du er i stand til å tolerere dette

**Sett: 1 , Repetisjoner: 5**

