

ØVELSE MOD LØSE ØRESTEN

Semont øvelsen

Helpii

Løse øresten er en hyppig årsag til svimmelhed. Det er små krystaller, der river sig løs og triller i ørets buegange. Løse øresten eller ørekrystaller viser sig som et anfald af svimmelhed, når du gør en bestemte bevægelser - for eksempel når du vender dig i sengen, drejer hovedet eller bukker dig ned.

Tilstanden kan ofte bedres, ved at du gennemfører manøvrer/øvelser, der fremmer "rensning" af buegangene. Den kaldes Semont manøvren.

Øvelserne kan føre de løse øresten tilbage til det sted i øret de høre hjemme.

Øvelserne kan udføres af din praktiserende læge eller ørelæge, men du kan også selv lave øvelserne hjemme, som vist nedenfor.

Vi anbefaler at diagnosen stilles hos en læge før du selv går i gang med øvelser for øresten.

Lav øvelsern 3 gange i træk
3 gange om dagen (morgen, middag og aften)
3 dage i træk

Herefter holde du tre dages pause. Hvis du stadig oplever svimmelhed kan forløbet gentages.

Helpii kan ikke holdes ansvarlig for skader eller gener, der opstår som følger af udførelsen af øvelserne.

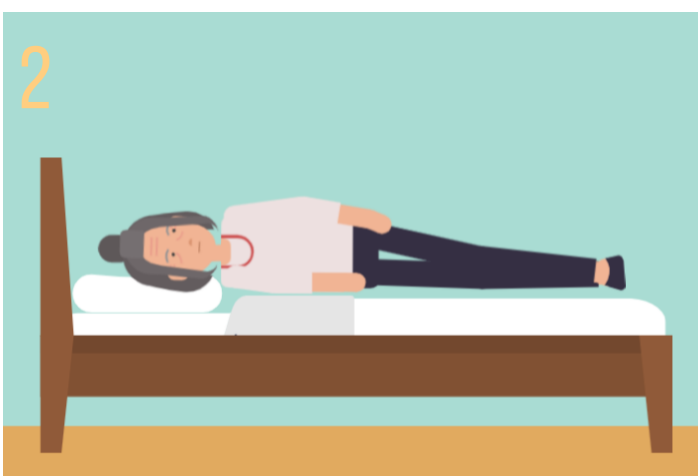




Øvelsen er lavet til dig, der har løse øresten i højre side.

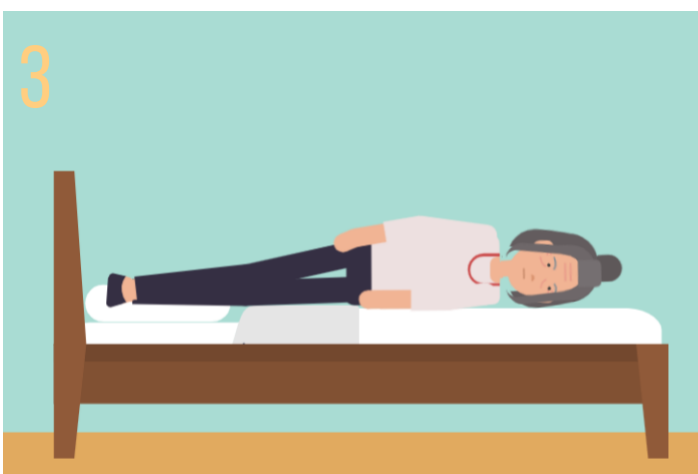
Sid på sengekanten, så dine fødder er i kontakt med gulvet.

Drej hovedet 45 grader til venstre side (det raske øre).



Læg dig ned på din højre side, hvor du fortsat har hovedet drejet mod venstre. Du kigger nu skråt op i loftet. Det er helt naturligt, hvis du føler det hele kører rundt.

Bliv liggende indtil et minut efter at svimmelheden er overstået.



Herefter lægger du dig hurtigt, via siddende stilling, over på venstre side, fortsat med hoved drejet mod venstre side. Du kigger altså nu skråt ned i madrassen.

bliv liggende et minut i den position.



Til sidst sætter du dig op og kigger lige frem.

De fleste, der har øresten vil opleve, at svimmelheden aftager for hver gang de laver øvelsen.