

Rahkon manööveri

Oikea puoli

Potilaalla on todettu hyvänlaatuinen asentohuimaus. Huimaus johtuu ylimmän kaarikäytävän ärtymisestä: sinne on joutunut kudosjyväsia. Asentohoidolla poistetaan näitä kudosjyväsia kaarikäytävästä, jolloin huimaus helpottuu.



Makaa vasemmalla kyljelläsi pää alaspäin tuettuna esim. patjan reunaan. Makaa tässä asennossa puoli minuuttia tai kunnes pyörrytys ja keinutus lakkaa. Pään kallistuskulma on noin 20 astetta.



Makaa vasemmalla kyljelläsi ja pidä päätäsi vaakasuorassa tukemalla sitä kädelläsi kuvan osoittamalla tavalla. Olet tässä asennossa puoli minuuttia.



Makaa vasemmalla kyljelläsi tukemalla päätäsi kädellä kuvan osoittamalla tavalla hieman ylöspäin. Kallistuskulma on noin 20 astetta. Olet tässä asennossa puoli minuuttia.



Istu jykevässä tuolissa pitäen kädet käsinojilla hyvin tuettuina 2-3 minuutin ajan.