

Rahkon manööveri

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

Vasen puoli

Makaa oikealla kyljelläsi pää alaspäin tuettuna esim. patjan reunalla. Makaa tässä asennossa puoli minuuttia tai kunnes pyöritys ja keinutus lakkaa. Pään kallistuskulma on noin 20 astetta.



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



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



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

