

# Semontin asentohoito

Potilaalla on todettu oikean puolen tasapainoelimen posterioorisen kaarikäytävän hyvänlaatuinen asentohuimaus. Tehkää seuraava hoito viikon ajan aamulla ja tämän jakson jälkeen sovituin välein aamuisin.

Istutaan sängyn tms. reunalla jalat reunan yli.

Kallistetaan kyljelleen maaten vauriipuolelle noin 45 sekuntia. Katse noin 45 astetta ylöspäin vartaloon nähden, 'kattolistaan'.

Noustaan istumaan ja samantien vastakkaiselle puolelle kyljelleen, pää edelleen noin 45 astetta alaspäin vartaloon nähden, 'lattialistaan'. Pysytään asennossa 45 sekuntia.

Noustaan istumaan. Pysytään paikallaan 2-3 minuuttia.

Oikea puoli

