

## **Minimize OCI**

### Kotiohjeet

Ensimmäisen viikon tai jakson ajan tehdään aamuisin ohjeiden mukaan Lempert , Rahko ja lopuksi Epley tai Semont asentohoidot.

Myöhemmin Epley ja Semont hoitoa voi kokeilla siirtää iltaan.

Sitten jatketaan joka aamu samoin. Voi kokeilla riittääkö joka toinen päivä tekeminen siihen, että apu lukemiseen säilyy ennallaan. Silloin voi pidentää väliä. Haetaan sopiva määrä, jolla lukeminen on helppoa.

Jos tulee takapakkia eli lukeminen muuttuu takkuilevaksi ja entinen tilanne palaa, soitetaan kouluterveydenhuoltoon ja raportoidaan tilanne.

Kyseessä on kokemuksen mukaan silloin molemminpuolinen kaarikäytävä-ärsytys ja tehdään myös siis vastakkaisen puolen hoidot. Ne ovat peilikuva saaduista ohjeista. Nämä peilikuvahoidot tehdään heti ja sitten varmistetaan, että lukeminen palautui taas takaisin helpoksi.

Kuvat vastakkaiselle puolelle tehtäviin hoitoihin ovat osoitteessa [www.readingoci.org](http://www.readingoci.org) ja ne saadaan printattua. Mikäli nettiä ei kotona ole käytettävissä, kouluterveydenhuollosta annetaan paperiohjeet lapselle mukaan.

Mikäli esiintyy jotain poikkeavaa, otetaan yhteyttä kouluterveydenhuoltoon, joka antaa vastaavan lääkärin puhelinnumeron (tässä tapauksessa Rahko 040 5049 223). Hän selvittää, mitä tehdään.

Asentohoidon teko-ohjeissa on muutamia kohtia , joissa on välttämätöntä olla tarkka ja noudattaa niitä. (Esim. istuminen asentohoitojen jälkeen käsinojallisessa tuolissa.) Näiden tarkoitus on pitää lihassyvätunnon osuus uudessa tasapainomallisissa symmetrisenä.

Esim. Lempertissä päätä käännettäessä ei päätä saa nostaa välillä, koska otokonioita tällöin menee tuntemattomiin kohteisiin.

On tärkeätä toimia täsmällisesti ohjeen mukaan.