

©Kenda Fuller

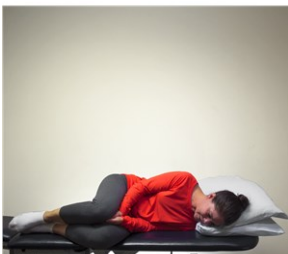
Vaakasuoran kaarikäytävän asentohoito oikea puoli (kylkimakuulla)

Istu sängyn laidalla, kaksi tyynyä vasemmalla puolellasi.



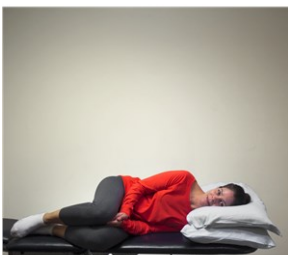
©Kenda Fuller

Makaa vasemmalla kyljelläsi. Pysy tässä asennossa 30 sekuntia.



©Kenda Fuller

Käännä päätäsi kunnes nenäsi osoittaa alaspäin. Pysy tässä asennossa 30 sekuntia.



©Kenda Fuller

Kierrä päätä takaisin keskiasentoon.



©Kenda Fuller

---

Palaa istumaan.

Saatat tuntea huimausta tätä harjoitusta tehdessäsi; se on odotettavissa. Pidä pää neuvotussa asennossa huimauksesta huolimatta. Odota kunnes huimaus helpottaa ennen kuin jatkat asennosta toiseen.

Tee ensimmäisellä kerralla vastaava liikesarja myös toiselle puolelle. Myöhemmin jatka oireilevan puolen harjoitteella.