

# LEMPERTIN MANÖÖVERI – OIKEA PUOLI

Lempertin manööverillä hoidetaan vakaasuorasta kaarikäytävästä peräisin olevaa hyvänlaatuista asentohuimausta. Tee Lempertin manööveri 1-2 kertaa päivässä, ei kuitenkaan juuri ennen nukkumaanmenoa. Hoitoa ei ole tarpeen tehdä, kun huimausoiretta ei enää esiinny asennon vaihtoon liittyen.

Vältä pään nostamista ylös asennonvaihtojen aikana.

## 1. Käy makaamaan oikealle kyljelle



- Käy makaamaan oikealle kyljelle pää paksulle tyynylle.
- Laske mielessäsi kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

## 2. Käänny selinmakuulle



- Käänny selinmakuulle.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

## 3. Käänny vasemmalle kyljelle



- Käänny vasemmalle kyljelle.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

#### 4. Käännä vatsalleen ja paina leukaa kohti rintaa



- Käännä vatsalle ja työnnä samalla tyyny pois pään alta.
- Vatsamakuulla paina leukaa rintaa kohti ja tue pään asentoa viemällä kädet otsan alle.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

#### 5. Käännä oikealle kyljelle



- Käännä oikealle kyljelle ja laita samalla oikea käsi pään alle tyynyksi tukemaan pään asentoa.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

#### 6. Nouse istumaan



- Nouse istumaan sängyn laidalle.
- Istu ja odota noin 2 minuuttia, kunnes huimaus loppuu.

On normaalia tuntea huimausta istumaan nousun jälkeen. Tukeudu tarvittaessa käsiisi.

#### Ohjeen löydät myös Terveyskylä.fi-verkkopalvelun Kuntoutumistalosta:

[www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) > Kuntoutumistalo > Kuntoutujalle > Korvaperäiset ongelmat > Opas hyvänlaatuisen asentohuimauksen itsehoitoon



[www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/korvaper%C3%A4iset-ongelmat/opas-hyv%C3%A4nlaatuisen-asentohuimauksen-itsehoitoon/miten-voin-itse-hoittaa-hyv%C3%A4nlaatuista-asentohuimausta](http://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/korvaper%C3%A4iset-ongelmat/opas-hyv%C3%A4nlaatuisen-asentohuimauksen-itsehoitoon/miten-voin-itse-hoittaa-hyv%C3%A4nlaatuista-asentohuimausta)