

# ØRE-NÆSE-HALS SPECIALISTERNE I HELSINGØR

Barbeque Roll til behandling af højre øre horisontal kanal BPPV

	<p>1/ Lig på ryggen med hovedet mod den syge side (højre).</p> <p>Bliv liggende i 2 minutter</p>	
	<p>2/ Drej hovedet hurtigt til den raske side (venstre)</p> <p>Bliv liggende i 2 minutter</p>	
	<p>3/ Vend dig om på venstre skulder og drej hurtigt næsen mod madrassen</p> <p>Bliv liggende i 2 minutter</p>	
	<p>4/ Vend dig om på maven og drej hovedet hurtigt mod venstre igen</p> <p>Bliv liggende i 2 minutter</p>	

	<p>5/ Læg dig om på højre skulder og drej hurtigt hovedet op mod loftet</p> <p>Bliv liggende i 2 minutter</p>	
	<p>6/ Læg dig til slut på ryggen og drej hovedet i neutral position og sæt dig langsomt op</p>	

## ØRE-NÆSE-HALS SPECIALISTERNE I HELSINGØR

Speciallæge Helena Fagö-Olsen og speciallæge Niels Wagner.