


自宅で行うめまい体操

ブランドダロフ法 Brandt-Daroff 耳石によるめまい

1 右が病側




倒れても安全な場所で行います。
まっすぐ前向きに座る。

2



病側の方へ




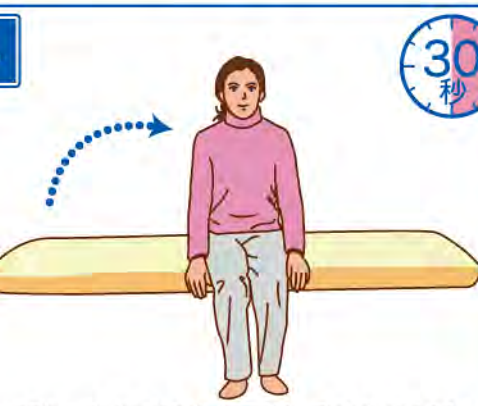
1~2秒かけてゆっくりと
病側の方へ倒れる。
視線は45度斜め上方を見る。

3



30秒、またはめまい感がなくなるまで
そのまま。

4



1~2秒でもとの姿勢に戻り、そのまま30秒。

5



病側と反対の方へ





反対側に1~2秒かけて
ゆっくりと横になる。
視線は同じく45度斜め上方。

6



30秒、またはめまい感がなくなるまで
じっとします。

7



1~2秒でもとの姿勢に戻り、そのまま30秒。

- **1** ~ **7** を5回続けて**1セット**とする。
(約10分)
- **朝1セット 昼1セット 夜1セット**行う。
この体操を約3~14日続ければほとんど全ての方で、半規管の結石が排泄され、めまいが改善するといわれています。
しかし、約30%の患者さんでは、1年以内に再発することもあります。
もしも再発を繰り返すようなら、この体操を1日1セット続けます。