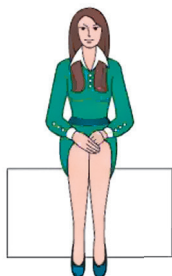




ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РР
ОБЛАСТНОЙ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

Гимнастика БРАНДТА-ДАРОФФА

Позиция 1. Исходное
положение — сидя.



Вернуться
в исходное
положение.
Повторить это
упражнение 5 раз.

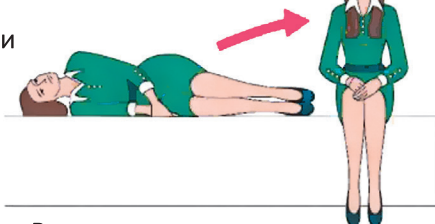


Позиция 4

Затем лечь
на другой бок
с повернутым
лицом,
и находиться
в этом положении
30 с или пока
головокружение
не исчезнет.

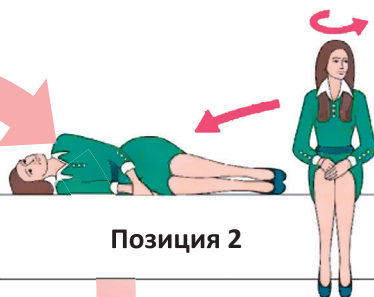


Позиция 3



Вернуться в исходное
положение «сидя» на 30 с.

Позиция 2



Затем необходимо
повернуть
лицо налево
(или направо)
и лечь на правый
(или левый) бок
с повернутой
головой на 45°,
и находиться
в этом положении
30 с или пока
головокружение
не исчезнет.

- Упражнения выполняются 3 раза в день (утром, днем и вечером) по 5 наклонов в каждую сторону.
- Упражнения продолжать делать до тех пор, пока не исчезнет головокружение и еще 2–3 дня после его прекращения.
- Если вы выполняете упражнения в течение 10 дней, а головокружение сохраняется, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Инструкция для пациентов после проведения реабилитационных маневров



- В течение 30 минут после маневра стараться держать голову в вертикальном положении: не наклоняться и не запрокидывать голову.
- Не спать без подушки.
- По возможности не ложиться на «больную» сторону.
- В течение 2-х недель не заниматься спортом, связанным с резкими движениями головой.

Мобильная запись
через Телеграм
«Хочу к врачу ОКДЦ»:



Чтобы узнать
о бонусах:



Наш адрес:

г. Ростов-на-Дону,
ул. Пушкинская, 127

Телефон регистратуры
многоканальный
(863) 227-00-00

Записаться на прием
к врачу в ОКДЦ можно
в Личном кабинете
на сайте ОКДЦ.РФ

