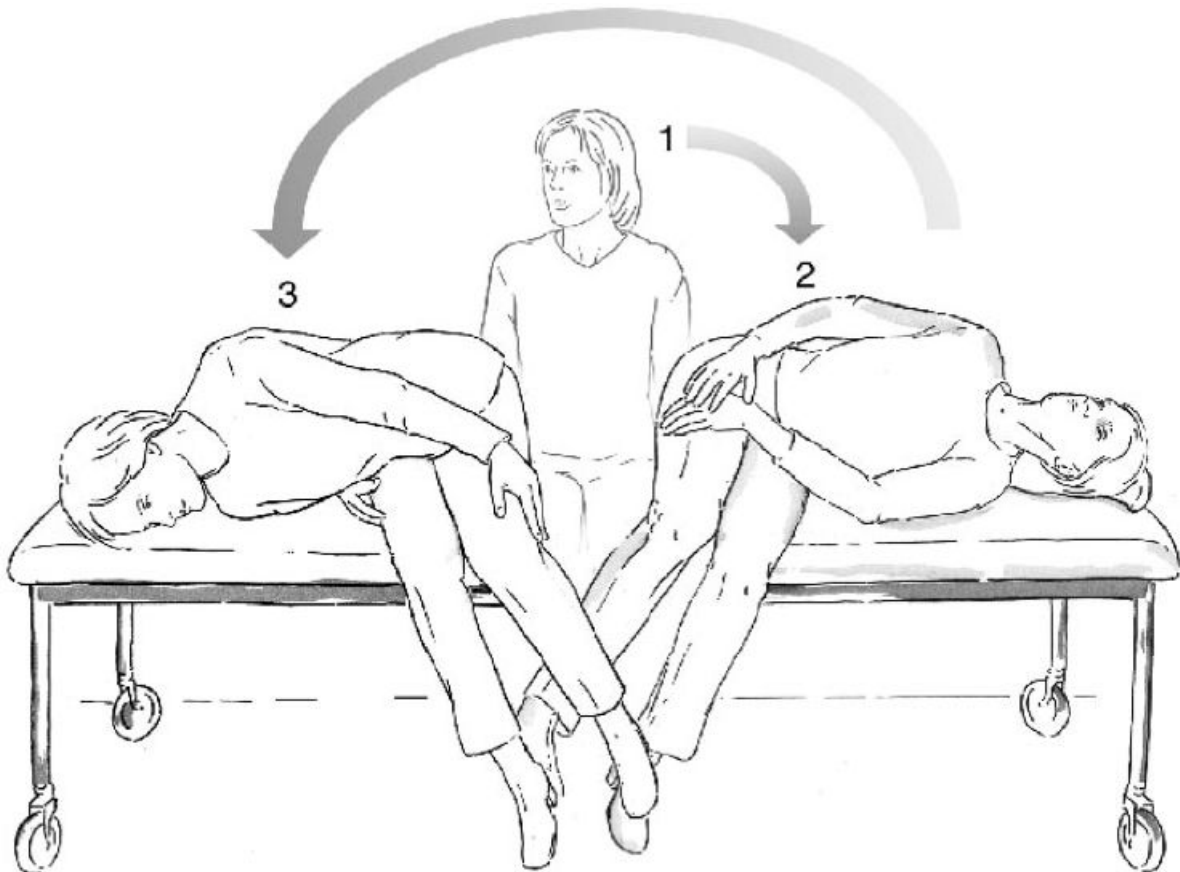


Bijlage 2:

Methode van Semont

Links



Uitvoering:

1. Zit rechtop met het hoofd 45 graden gedraaid naar rechts.
2. Val snel op de linkerzijde zodat uw hoofd achter het linker oor het bed raakt. Wacht 30 seconden.
3. Draai hoofd en romp met een snelle beweging naar de andere zijde zodat uw hoofd op de rechter voorzijde komt te rusten. Wacht 30 seconden.
4. Kom tot zit.

Herhaal deze manoeuvre 3 maal per dag totdat u 24 uur lang geen houdingsbepaalde duizeligheid meer ervaart.