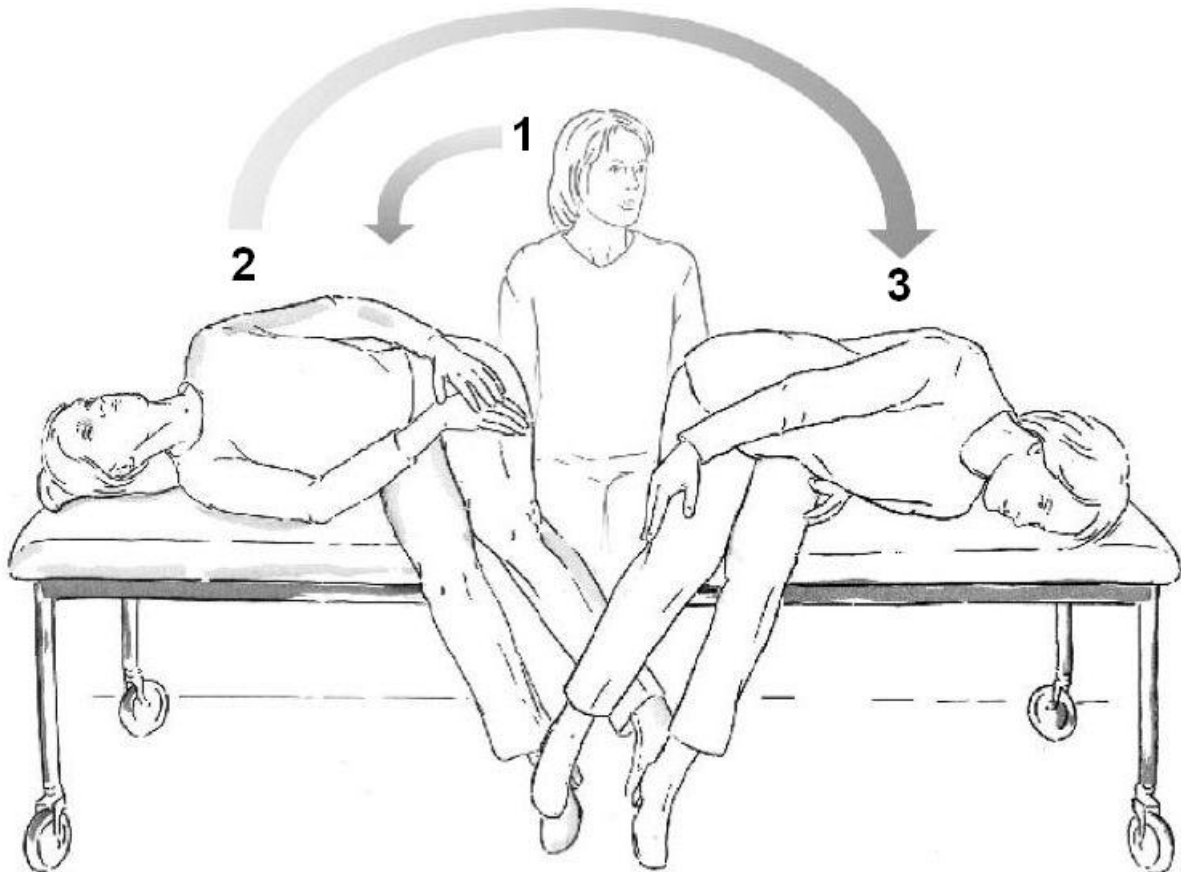


**Bijlage 2:**

**Methode van Semont**

**Rechts**



**Uitvoering:**

1. Zit rechtop met het hoofd 45 graden gedraaid naar links.
2. Val snel op de rechterzijde zodat uw hoofd achter het rechteroor het bed raakt. Wacht 30 seconden.
3. Draai hoofd en romp met een snelle beweging naar de andere zijde zodat uw hoofd op de linker 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.