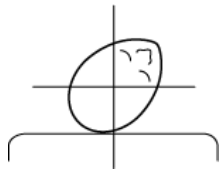


① ベッドなど倒れても安全な場所で行います。まず、まっすぐ前向きに座ります。



② ゆっくり(1,2 秒くらいかけて)、(右・左)側(患側)を下に、横になります。



③ このとき頭の角度は、45 度斜め上方を見るようにします。



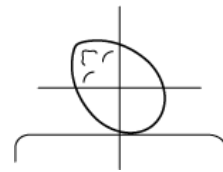
④ この姿勢のまま、30 秒、あるいはめまい感がなくなるまで維持します。



⑤ もとの坐位にゆっくり 1,2 秒くらいかけてもどき、この姿勢を 30 秒保ちます。



⑥ 先ほどと反対側の(右・左)側を下に、1,2 秒くらいかけて横になります。



⑦ 頭の角度は斜め上方 45 度です。



⑧ この姿勢のまま 30 秒、あるいはめまい感がなくなるまでじっとします。



⑨ もとの坐位に戻り、30 秒この姿勢を維持します。



⑩ 以上がこの運動 1 回で、これを 5 回続けて 1 セットです。(約 10 分かかります) 朝 1 セット、昼 1 セット、夜 1 セット行います。約 3-14 日続ければほとんどすべての方で半規管の結石が排泄され、めまいがなくな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があるといわれています。もし再発を繰り返すようなら、この運動を 1 日 1 セット続けます。

しかし、約 30% の患者さんでは 1 年以内に再発することがあるといわれています。もし再発を繰り返すようなら、この運動を 1 日 1 セット続けます。

- Brandt T, Daroff RB. [Physical therapy for benign paroxysmal positional vertigo](#). Arch Otolaryngol 1980 Aug;106(8):484-485.
- Brandt T, Steddin S, Daroff RB. [Therapy for benign paroxysmal positioning vertigo, revisited](#). Neurology 1994 May;44(5):796-800.