

## Klinikkens sygeplejerske vil kontakte dig:

\_\_\_\_ dag den / 20

I tidsrummet 8.00-10.00

*Skulle du modtage en SMS om en aftale i  
klinikken på ovenstående dato, beder vi dig se  
bort fra denne SMS. Der er kun aftale om, at  
du vil blive ringet op.*

## Kontroltid:

\_\_\_\_ dag den / 20

Kl.

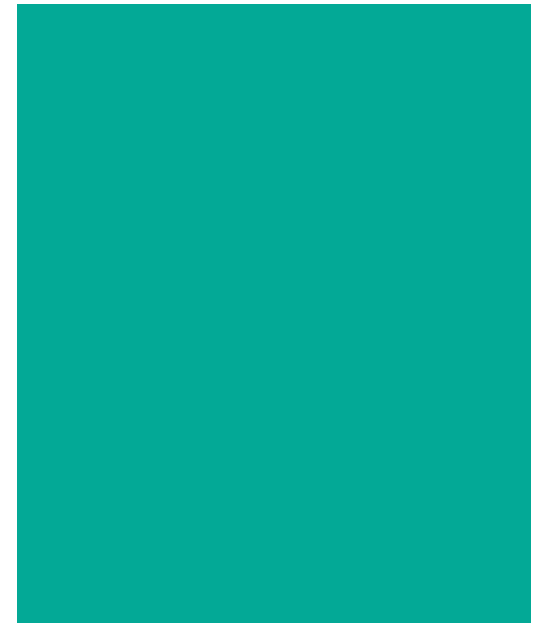


**ESBJERG ØRE-NÆSE-  
HALSKLINIK**  
Havborgvej 8, 1. sal  
6710 Esbjerg  
Tlf.: 38 40 11 50



© Can Stock Photo - csp8597099

# ØRESTEN



## Hvad er Øresten?

I det indre øres væskefyldte labyrint, hvor balancenervens sanseceller findes, kan der forvirke sig "øresten/krystaller" ind i en af de tre buegange. Dette generer sansecellerne, og der udløses svimmelhed.

Typisk er svimmelheden udløst ved stillingsændring – fx hvis man lægger sig ned, rejser sig op, vender sig i sengen, drejer hovedet hurtigt eller bøjer nakken for- eller bagover. Svimmelheden er kortvarig og det opleves, som om omgivelserne kører rundt.

Tilstanden er ufarlig, men særdeles ubehagelig.

Her i klinikken behandler vi øresten dels manuelt og dels vha. vores stol.

Det er forskelligt, om én behandling er tilstrækkeligt, eller flere er nødvendige.

---

### *Efter du er behandlet for øresten:*

---

Det er **VIGTIGT**, at du holder dig i ro i 3 dage. Det betyder du skal:

- Hvile dig og sove godt.
- Undgå fysisk aktivitet (og arbejde, hvis du har fysisk arbejde).
- Sove med hovedet højt (30-40grader).
- Undgå at bøje dig forover.

Det er **NORMALT**, at du mærker en forværring kort efter behandlingen og evt. også flere dage efter. Særligt hvis du er behandlet i stolen. Du skal blot holde dig i ro.

Ved voldsom forværring kan du kontakte klinikken.



Skal du møde til yderligere kontrol, beder vi dig undgå at anvende make-up denne dag.



© Can Stock Photo - csp10941916