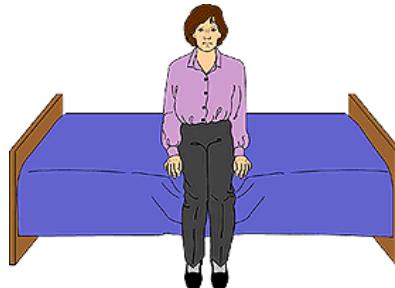
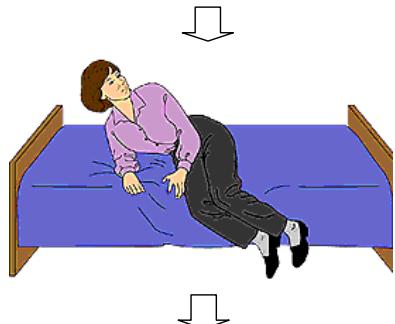


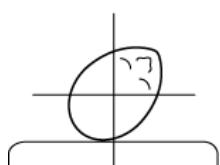
良性発作性頭位眩暈性 Brandt-Daroff 法(自宅用)



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。



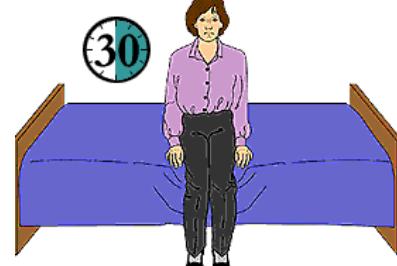
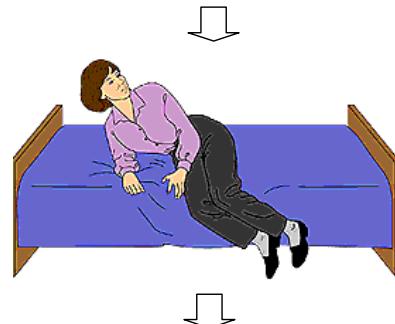
② ゆっくり(1.2秒くらいかけて)、(右・左)側(患側)を下に、横になります。



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。

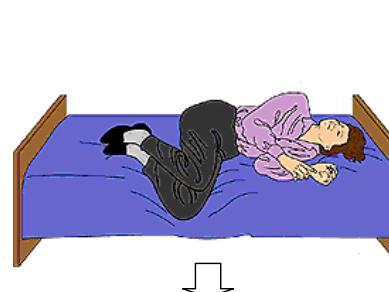


④ この姿勢のまま、30秒、あるいはめまい感がなくなるまで維持します。

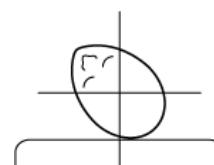


⑤ もとの坐位にゆっくり1.2秒くらいかけてどり、この姿勢を30秒保ちます。

良性発作性頭位眩暈性 Brandt-Daroff 法(自宅用)



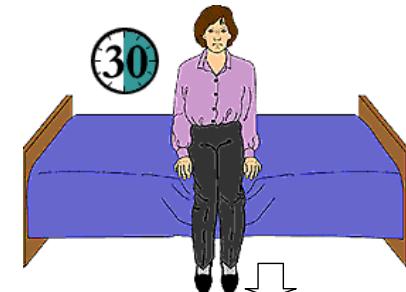
⑥ 先ほどと反対側の(右・左)側を下に、1.2秒くらいかけて横になります。



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, Stedden S, Daroff RB. [Therapy for benign paroxysmal positioning vertigo, revisited](#). Neurology 1994 May;44(5):796-800.