

Lampiran

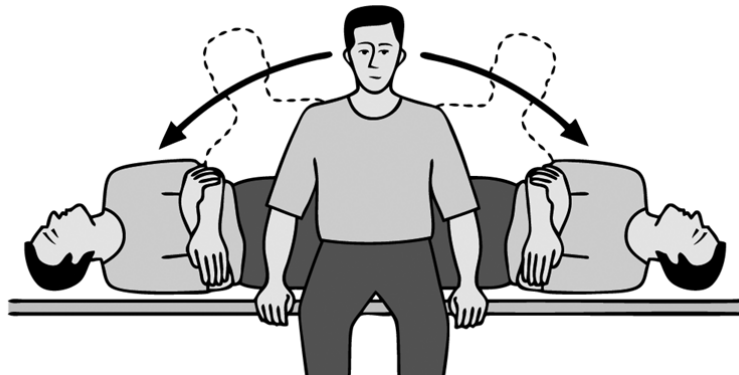
Latihan Brandt Daroff

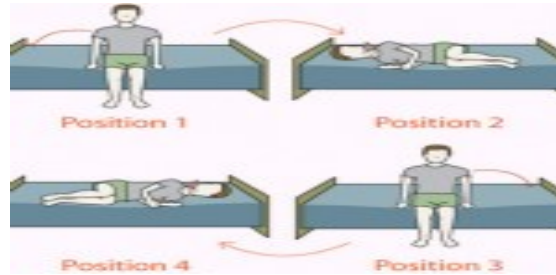
Latihan Brandt Daroff merupakan latihan fisik yang ditambahkan pada pasien dengan vertigo setelah menjalani terapi standar di praktek dokter. Latihan Brandt Daroff ini dapat dilakukan sendiri oleh pasien, sehingga pasien bisa mengulanginya setiap hari di rumah.

Dibawah ini adalah tahapan latihan Brandt Daroff dan langkah-langkahnya :

Jadwal yang dianjurkan untuk latihan Brandt Daroff

Waktu	Latihan	Durasi
Pagi	5 kali pengulangan	10 menit
Siang	5 kali pengulangan	10 menit
Malam	5 kali pengulangan	10 menit





Langkah-langkah dari latihan Brandt Daroff

1. Mulailah dengan duduk tegak di sisi tempat tidur anda
2. Berbaringlah ke samping. Jangan lebih dari 1 atau 2 detik untuk mencapai posisi ini
3. Tetap pada posisi ini selama 30 detik atau sampai dizzyness anda reda
4. Kembali ke posisi tegak dan tunggu selama 30 detik
5. Sekarang, baringkan tubuh ke samping – berlawanan arah dari sebelumnya. Jangan lebih dari 1 atau 2 detik untuk mencapai posisi ini
6. Tetap pada posisi ini selama 30 detik atau sampai dizzyness anda reda
7. Kembali ke posisi tegak dan tunggu sampai 30 detik

Anda sekarang telah menyelesaikan satu pengulangan dari latihan Brandt Daroff. 1 set latihan terdiri dari 5 kali pengulangan. Anda harus melakukan 1 set latihan sebanyak 3 kali, sekali pada pagi hari, kemudian pada siang hari dan terakhir pada malam hari. Lakukan latihan ini selama 2 minggu. Kebanyakan pasien merasakan keluhan hilang setelah 10 hari. Pada sekitar 30 % pasien dalam 1 tahun, BPPV akan berulang. Jika hal itu terjadi, anda bisa menambahkan 1 latihan selama 10 menit latihan kedalam latihan rutin anda.