



## Упражнения Брандта-Дароффа

### Что такое упражнения Брандта-Дароффа?

Упражнения Брандта-Дароффа используются для лечения доброкачественного пароксизмального позиционного головокружения (BPPV).

### Какая польза от выполнения упражнений?

Упражнения могут остановить приступы головокружения, испытываемые больными БППП. Некоторые данные свидетельствуют о том, что упражнения помогают перемещать рыхлые кристаллы, которые в первую очередь вызывают головокружение, в то время как другие данные свидетельствуют о том, что повторное воздействие головокружения снижает его интенсивность.

### Каковы риски или недостатки?

Упражнения могут спровоцировать головокружение, поэтому их следует выполнять в безопасной обстановке, желательно с присутствием другого человека. Некоторым людям трудно продолжать упражнения, но у упражнений хороший показатель успеха.

### Есть ли альтернативы выполнению этих упражнений?

Существуют альтернативные маневры, которые можно использовать для лечения BPPV, такие как маневр Эплекса. Ваш врач может выполнить маневр Эплекса с вами в клинике, а затем порекомендовать вам упражнения Брандта-Дароффа, которые вы можете использовать дома, так как их легче выполнять без присмотра.

### Как делать упражнения:

1. Начните сидеть прямо на краю кровати.
2. Поверните голову на 45 градусов влево или насколько это удобно.
3. Лягте на правую сторону.
4. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд или пока не утихнет головокружение.
5. Сядьте и поверните голову назад к центру.
6. Поверните голову на 45 градусов вправо или насколько это удобно.
7. Ляг на левую сторону.
8. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд или пока не утихнет головокружение.
9. Сядьте и поверните голову назад к центру.

Приведенное выше описание является одним повторением. Упражнения должны выполняться в наборе из 5 повторений. Их следует выполнять три раза в день в течение двух недель

### Предлагаемое расписание:

Утро	5 повторений	} Каждый день в течение 2 недель
После полудня	5 повторений	
Вечер	5 повторений	

Если головокружение сохраняется через 2 недели, обратитесь к врачу.

### Источники:

- Archives of Otolaryngology, Brandt & Daroff, "Physical Therapy for Benign Paroxysmal Positional Vertigo", 1980
- NHS Evidence Clinical Knowledge Summaries, "Benign Paroxysmal Positional Vertigo", February 2011