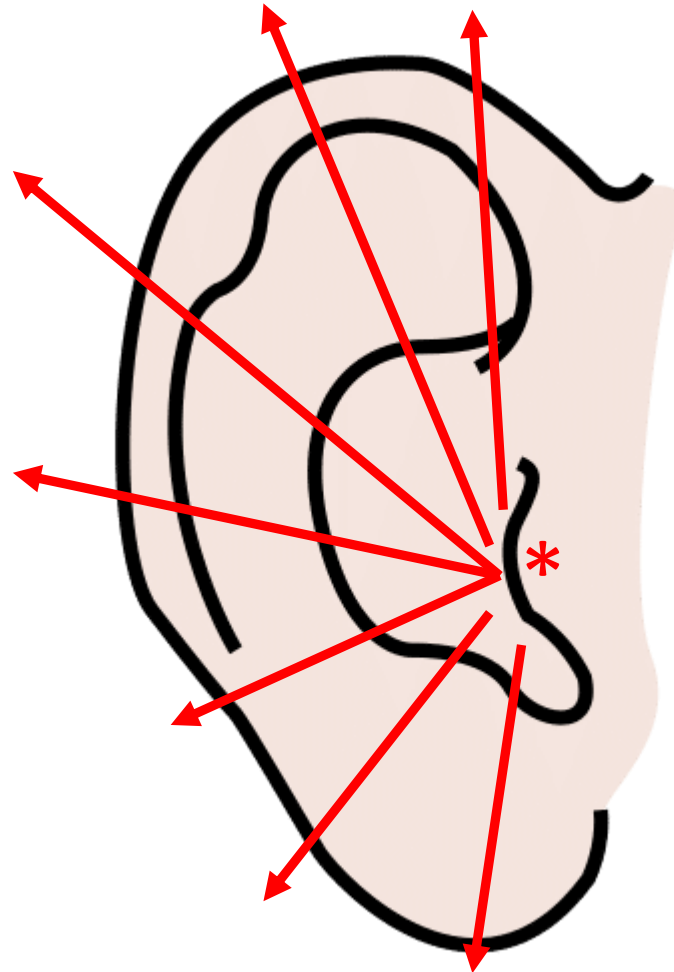


Egenvård hemma

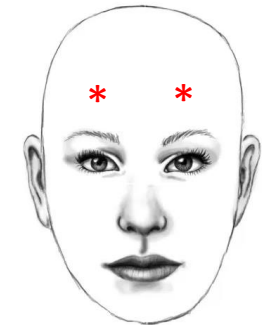
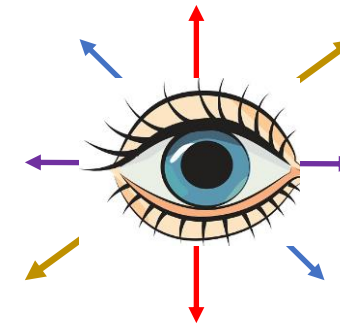
Öronmassage utförs när som under dagen

1. Massera öronen på baksidan med dina tummar och dra sedan från huvudet och utåt längs hela baksidan.
2. Massera hela örat på framsidan med ett finger på framsidan och ett annat finger som stabiliserande på baksidan.
3. Massera den inre snäckan in mot hörselgången med ett finger, nyp även längs locket*. Massera längre på punkter som kanske känns lite extra.
4. Dra med tumme/pekfinger från mitten och utåt längs hela örat.



Ögonrotationer

1. Håll på **ESR** punkterna i panna med pek- och långfingrarna. Högsta "kullen" rakt ovanför ögat.
2. Om något jobbigt hänt eller du har något problem så tänk på det samtidigt.
3. Titta med ögonen som ett **kryss**
4. Titta med ögonen som en **kors**
5. Roterar ögonen **motsols** och sedan **medsols**
6. Varje position gör du 2-4 varv och båda ögonen ska åt samma riktning i varje position



Motorisk integrering för nervsystemet och hjärnan. Denna övning hittar du inne på Helify under fliken **5 grundpelare – Övning 1:**

<https://helify.org/privatpersoner/>