

Se til højre der er en stodder, se til venstre der er en Svensker, se op der er en loppe, se ned der er en Ged. Vi kender alle børneverset. Det er både en øjn og en øre øvelse.

1. Ved at trække øjnene ind i øjenhulen, føles pres mod det indre øre.



2. Venstre øje presser ind i øregangen. Højre øje presser ind i det eustakiske rør.



3. pres ind mod hypofysen.



4. Højre øje presser ind i øregangen. Venstre øje presser ind i det eustakiske rør.



5. Pres ind i det eustakiske rør



Masser blidt øjenkuglerne i små cirkelbevægelser, med og mod uret, 6 til 9 gange hver vej.



Når man trækker op i øjenlåget forøger det væsken i øjet. Gentag 6 til 9 gange.



Gnid øjenhulernes øverste og nederste kant med spidsen af knoen på pegefingrene.

