

# Patient information

## **Brandt and Daroff Exercises**

## **ENT Department**

The Brandt-Daroff exercises are a series of movements that can help with certain types of dizziness. They are used to treat benign paroxysmal positional vertigo (BPPV) which is a short lasting type of dizziness. BPPV occurs as a result of small crystals of calcium (otoconia) detaching from one part of the balance system and collecting within the semi-circular canals.

The Brandt-Daroff exercises dislodge and break up these crystals relieving the symptoms of dizziness.

- Position One : Begin by sitting upright on the bed
- **Position Two**: Lie down onto side. Keep head looking up at 45 degree angle. Imagine someone standing about six feet in front of you, and keep looking at the person's head at all times. Wait 30 seconds.





- **Position Three**: Return to an upright position and wait 30 seconds.
- **Position Four**: Now lie down onto the side. Keep the head at a 45 degree an angle. Wait 30 seconds.





This is one cycle Repeat cycle five times to make one set. Repeat three sets per day for 14 day

#### Feedback

Your feedback is important to us and helps us influence care in the future.

Following your discharge from hospital or attendance at your outpatient appointment you will receive a text asking if you would recommend our service to others. Please take the time to text back, you will not be charged for the text and can opt out at any point. Your co-operation is greatly appreciated.

## **Further information**

Audiology Department Alexander Wing Broadgreen Hospital Thomas Drive L14 3LB

**Telephone number: 0151 706 2433** 

Text phone number: 18001 0151 706 2433

Audiology text number: 07826873856

Audiologyoutpatientenquires@rlbuht.nhs.uk

**Author: Audiology ENT Department** 

**Review date: September 2028** 

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصبغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونيا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供,包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體(Moon)盲文和電子格式,敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

ز انیاریی پیومندیدار به و نهخوشانه ی له لایه ن تراسته و پهسهند کراون، نهگس داوا بکریت له فور ماته کانی تر دا بریتی له زمانه کانی تر ، نیزی رید (هاسان خویندنه و ه)، چایی گهوره، شریتی دهنگ، هیلی موون و نهای کترونیکی هایه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供,包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体(Moon)盲文和电子格式,敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.