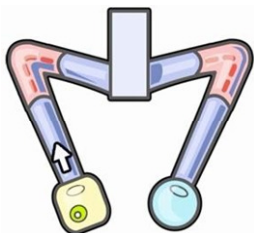


舒暈達使用方法



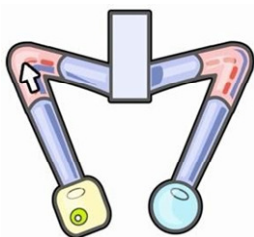
左邊復位療法 - 將粒子從黃色方形管端移動至藍色圓形管端內。

步驟一



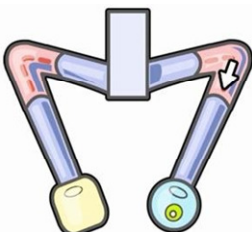
將背部平躺在枕頭上，把頭部 45 度靠向左邊。
把粒子從藍色移至粉紅色區域，並於該位置停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。

步驟二



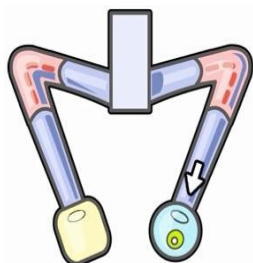
把頭部轉動 45 度靠向右側及觀看於管道的粒子。
在該位置上停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。

步驟三



轉身到右肩，眼睛朝向地板。將粒子從管的中間移動到對面的粉紅色區域。在該位置上停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。

步驟四

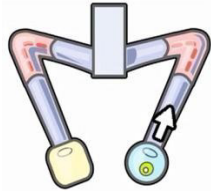


在不轉動頭部情況下，側身坐起，
觀看粒子落入藍色圓形管端內。

- * 當復位療法進行時，請勿坐立！
- * 如有需要，以上步驟可以重覆再做。

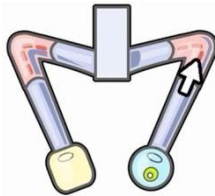
右邊復位療法 - 將粒子從藍色圓形管端移動至黃色方形管端內。

步驟一



將背部平躺在枕頭上，把頭部 45 度靠向右邊。把粒子從藍色移至粉紅色區域，並於該位置停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。

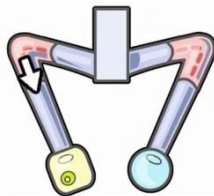
步驟二



把頭部轉動 45 度靠向左側及觀看於管道的粒子。

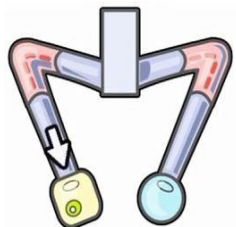
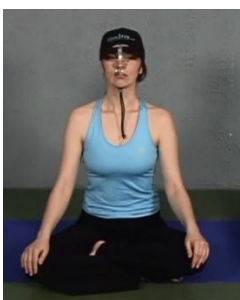
在該位置上停留 10-30 秒，或直到粒子停止移動。

步驟三



轉身到左肩，眼睛朝向地板。將粒子從管的中間移動到對面的粉紅色區域。在該位置上停留 10-30 秒，直到粒子停止移動。

步驟四



在不轉動頭部情況下，側身坐起，觀看粒子落入黃色方形管端內。

- * 當復位療法進行時，請勿坐立！
- * 如有需要，以上步驟可以重覆再做。