

Epleys manøvre

Til patienter og pårørende

Epleys manøvre, en effektiv øvelse som skal gennemføres mindst to gange morgen og aften i en uge.

Figuren viser øvelsen hvor problemet sidder i venstre øre (da vil svimmelheden være værst når du ligger dig med venstre øre ned mod puden).

Sov med hovedet højt de to første nætter.

1. Fra siddende stilling i sengen, roter hovedet 45 grader mod venstre.
2. Læg dig ned på ryggen med hovedet fortsat roteret til venstre. Bliv her i 1 minut.
3. Drej hovedet først langsomt 90 grader til højre.
4. Så nye 90 grader således at næsen peger på skrå ned mod puden.
5. Sæt dig langsomt op.

Med venlig hilsen

Personalet

Øre, Næse og Halsafdelingen

