

## Hjemmeøvelser, Epleys manøvre.

Tegning

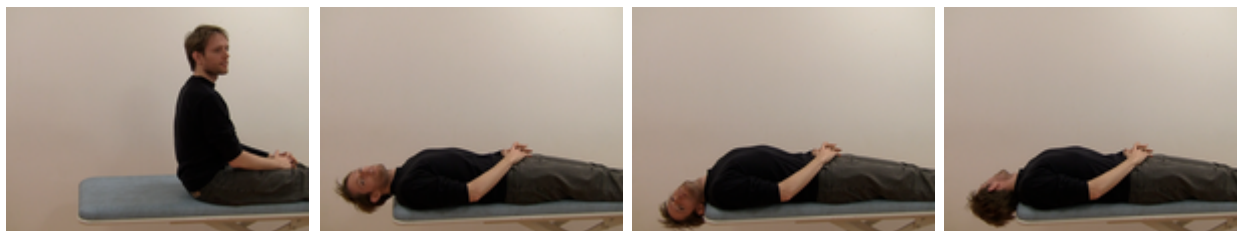


(pos. 1)

(pos. 2)

(pos. 3)

Foto



(pos.1)



(pos. 2)

(pos.3)

### Beskrivelse:

- 1: Begynd med at sidde oprejst i sengen og drej hovedet 45° mod den syge side - højre el venstre). Billedet viser øresten højre side. Start omvendt ved øresten placeret på venstre side.
- 2: Læg dig derefter hurtigt ned på ryggen, stadig med hovedet drejet mod den syge side. (pos.1) Bliv liggende så længe du er svimmel og i alle tilfælde skal du ligge i 1-2 minutter.
- 3: Drej derefter hovedet 90° til den modsatte raske side. Lig lidt der og rul derefter helt om på siden og lad hovedet følge med. Næsen kommer derved til at vende ned mod madrassen/gulvet (pos.2). Bliv liggende imens svimmelheden pågår og i alle tilfælde skal du ligge 1-2 minutter.
- 4: Afslut i siddende stilling og kig lidt nedad mens du sætter dig op. Ret derefter langsomt hovedet op (pos.3). Bliv siddende indtil svimmelheden har fortaget sig.

Råd:

Du får bedre effekt af øvelsen, hvis hovedet hænger lidt udover sengekanten.

Du skal være forsigtig med hurtige hovedbevægelser de første 2 dage.

Prøv at ligge højt med hovedet om natten de første 2 nætter og undgå at ligge på den syge side.

Det er normalt at opleve svimmelhed når du laver øvelsen, og det betyder blot at du flytter på ørestenene.