

EPLEYS MANÖVER – HÖGER SIDA

Epleys manöver används för att behandla godartad lägesyrsel som härrör från den bakre båggången. Epleys manöver ska utföras 1–2 gånger om dagen, men inte precis innan man går och lägger sig. En behandling är inte nödvändig när yrseln inte längre uppträder vid byte av ställning.

FÖRBEREDELSE:

- Lägg en dyna i axelhöjd på sängen.
- Sätt dig på sängen.

UTFÖRANDE:

1. Vänd huvudet åt höger och lägg dig på rygg



- Vänd huvudet 45 grader åt höger.
- Lägg dig på rygg med huvudet vänt åt höger så att dynan ligger under axlarna och huvudet böjs bakåt över dynans kant.
- Räkna till trettio eller vänta tills yrseln upphör.

2. Vänd huvudet till vänster



- Vänd huvudet 90 grader åt vänster, så att huvudet förblir bakåtböjt under vändningen.
- Räkna till trettio eller vänta tills yrseln upphör.

3. Vänd dig på vänster sida



- Vänd dig på vänster sida och vänd ansiktet mot madrassen.
- Pressa hakan mot axeln.
- Räkna till trettio eller vänta tills yrseln upphör.

4. Sitt upp med hakan mot bröstet



- Håll hakan mot axeln.
- Pressa dig upp i en sittande ställning med hjälp av händerna.
- Vänd blicken mot tårna och undvik att böja huvudet bakåt.
- Sitt och vänta i cirka 2 minuter tills yrseln upphör.

Det är normalt att känna sig yr efter att man satt sig upp. Ta vid behov stöd av händerna.

Du hittar guiden också i Rehabiliteringshuset på webbplatsen Hälsobyn.fi:

www.halsobyn.fi > Rehabiliteringshuset > Din rehabilitering > Öronrelaterade problem >

Guide för egenvård vid godartad lägesyrrel