

EPLEYN MANÖÖVERI – OIKEA PUOLI

Epleyn manööverillä hoidetaan takakaarikäytäväperäistä hyvänlaatuista asentohuimausta. Tee Epleyn manööveri 1-2 kertaa päivässä, ei kuitenkaan juuri ennen nukkumaanmenoa. Hoitoa ei ole tarpeen tehdä, kun huimausoiretta ei enää esiinny asennon vaihtoon liittyen.

VALMISTAUTUMINEN:

- Laita paksu tyyny valmiiksi sängylle hartioden korkeudelle.
- Istu sängylle.

SUORITUS:

1. Käännä pää oikealle ja käy selinmakuulle



- Käännä pää oikealle 45 astetta.
- Pidä pää kääntyneenä oikealle ja käy selinmakuulle niin, että tyyny jää hartioden alle, jotta pää taipuu taaksepäin tyynyn reunan yli.
- Laske kolmeenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

2. Käännä pää vasemmalle



- Käännä päätä 90 astetta vasemmalle puolelle, siten että pään asento säilyy taakse taipuneena käännöksen aikana.
- Laske kolmeenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

3. Käänny vasemmalle kyljelle



- Käänny vasemmalle kyljelle ja käännä kasvot patjaa kohti.
- Paina leuka kiinni olkapäähän.
- Laske kolmeenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

4. Nouse istumaan leuka rinnassa



- Pidä leuka painuneena olkapäätä vasten.
- Työnnä käsillä avustaen itsesi istumaan.
- Käännä katse varpasiin, vältä pään taaksetaivutusta.
- Istu ja odota noin 2 minuuttia, kunnes huimaus loppuu.

On normaalia tuntea huimausta istumaan nousun jälkeen. Tukeudu tarvittaessa käsiisi.

Ohjeen löydät myös Terveyskylä.fi-verkkopalvelun Kuntoutumistalosta:

www.terveyskylä.fi > Kuntoutumistalo > Kuntoutujalle > Korvaperäiset ongelmat > Opas hyvänlaatuisen asentohuimauksen itsehoitoon



www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/korvaper%C3%A4iset-ongelmat/opas-hyv%C3%A4nlaatuisen-asentohuimauksen-itsehoitoon/miten-voin-itse-hoitaa-hyv%C3%A4nlaatuista-asentohuimausta