

EPLEYN MANÖÖVERI – VASEN 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 vasemmalle ja käy selinmakuulle



- Käännä pää vasemmalle 45 astetta.
- Pidä pää kääntyneenä vasemmalle 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 oikealle



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

3. Käänny oikealle kyljelle

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



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

Vaihe 4



- Pidä leuka painuneena olkapäätä vasten.
- Työnnä käsillä avustaen itsesi istumaan.
- Käännä katse varpaisiin, 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.terveyskyla.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-hoittaa-hyv%C3%A4nlaatuista-asentohuimausta