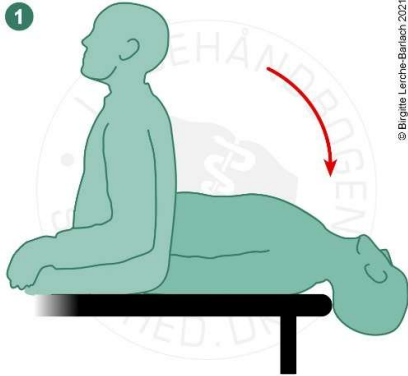


Epleys manøvre



© Birgitte Lerche-Barlach 2021

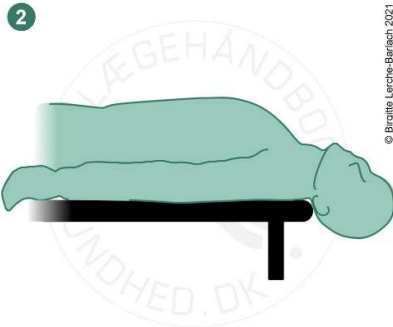
Sid på sengen.

Drej hovedet til den side hvor svimmelheden fremkaldes.

Læg dig ned på ryggen, stadig med hovedet drejet 45 grader til den dårlige side.

Bevar stillingen 1 minut.

Der kan forekomme svimmelhed de første sekunder.

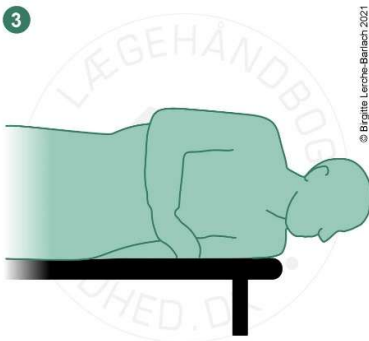


© Birgitte Lerche-Barlach 2021

Drej langsomt hovedet til modsatte side.

Hold stillingen 1 minut.

Du kan blive svimmel igen.

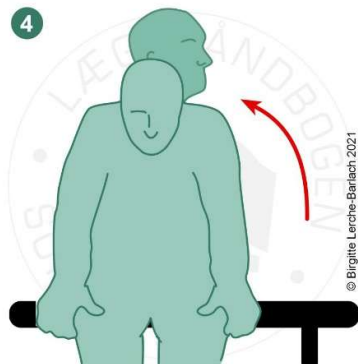


© Birgitte Lerche-Barlach 2021

Rul nu forsigtigt endnu længere om på siden, så næsen vender 45 grader ned mod sengen.

Hold stillingen nogle minutter.

Der kan atter forekomme svimmelhed.



© Birgitte Lerche-Barlach 2021

Sid forsigtigt op igen, hold hovedet let foroverbøjet 1 minut.

Der kan igen forekomme svimmelhed.

Hele øvelsen kan gentages et par gange om dagen.