

EPLEYN MANÖÖVERI – OIKEA PUOLI

Epleyn manööverillä hoidetaan hyvänlaatuista asentohuimausta. Hoitoa ei ole tarpeen tehdä oireettomana.

- Tee Epleyn manööveri 1-2 kertaa päivässä, ei kuitenkaan juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Tee asentoa kunnes huimausoire loppuu.

VALMISTAUTUMINEN:

- Laita tynny valmiiksi sängylle hartioiden korkeudelle.
- Istu sängylle.

SUORITUS:

Vaihe 1



- Käännä pää oikealle 45 astetta.
- Pidä pää kääntyneenä oikealle ja käy selinmakuulle niin, että tynny jää hartioiden alle ja pää taipuu taaksepäin tynny reunan yli.
- Laske kolmeen kymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

Vaihe 2



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

Vaihe 3



- Käännä vasemmalle 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 varpasiin, vältä pään taaksetaivutusta.
- Istu ja odota noin 2 minuuttia, kunnes huimaus loppuu.

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

Manööverin jälkeen on hyvä istua, seistä tai kävellä. Vältä makuulle menoa heti manööverin jälkeen.