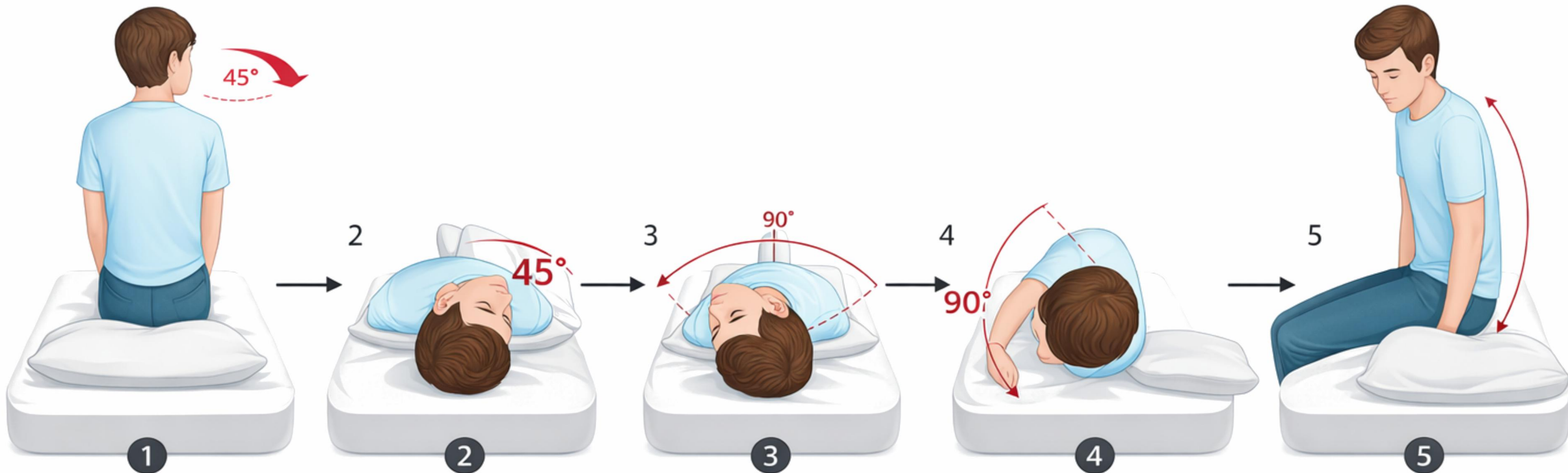


Manewr Epleya - ucho prawe

Wykonanie manewrów leczniczych w przypadku nawracających łagodnych napadów położeniowych zawrotów głowy jest możliwe w domu, potrzebujemy do tego łóżko i grubą poduszkę.

Pomoc osoby trzeciej jest pożądana, ale nie niezbędna.



1
Zaczynamy w pozycji siedzącej, głowa zwrócona 45' do strony prawej, odchylona nieco do tyłu

2
Kładziemy się na plecach z poduszką pod barkami tak, aby głowa była nieco odchylona ku tyłowi

w tej pozycji pozostajemy 2 minuty

3
Powoli przekreślamy głowę w lewo o 90' tak, aby teraz była zwrócona w lewą stronę ok 45' od linii środkowej

W tej pozycji pozostajemy 2 minuty

4
Kontynuujemy ruch w lewą stronę, obracając się na lewy bok, twarz musi być skierowana ku podłodze

W tej pozycji pozostajemy ok 2 minuty

5
Wstajemy do pozycji siedzącej, głowa nieco pochylona do przodu.

Więcej informacji na temat leczenia zawrotów głowy na stronie www.laryngolog.nysa.pl

