

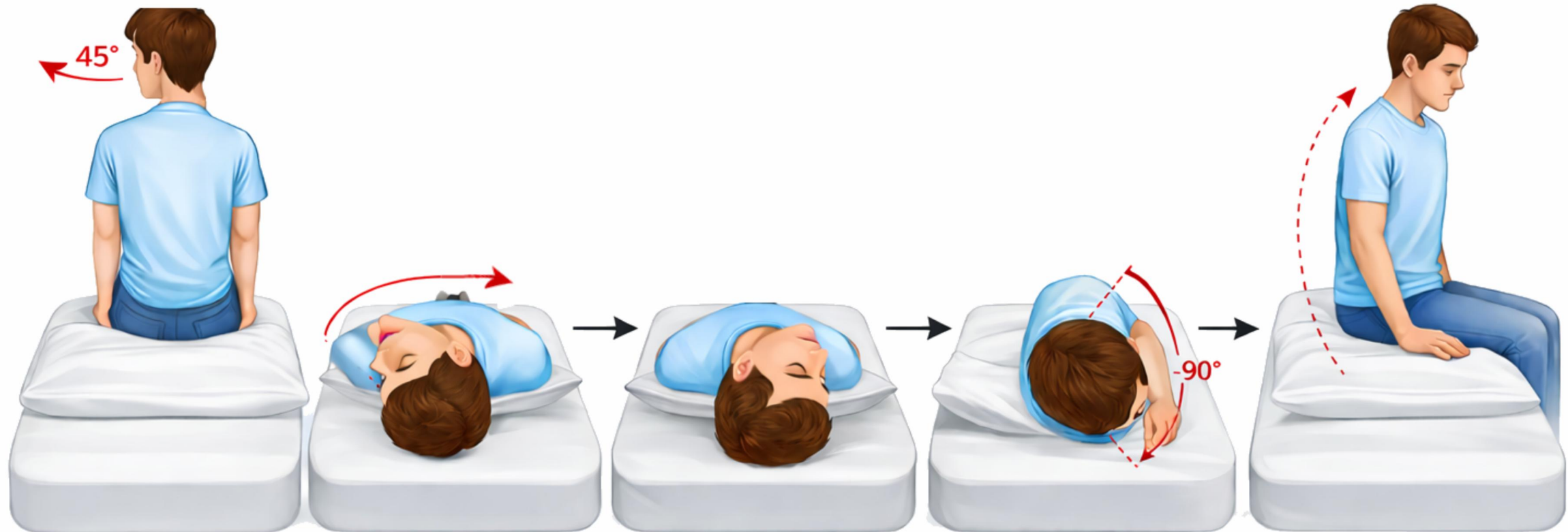
Manewr Epleya - Ucho lewe



Gabinet Laryngologiczny
Michał Lubszczyk

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 lewej odchylna nieco do tyłu

2

Kładziemy się na plecach z poduszką pod barkami tak, aby głowa była nieco odchylna ku tyłowi w tej pozycji pozostajemy 2 minuty

3

Powoli przekreślamy głowę w prawo o 90° tak, aby teraz była zwrócona w prawą stronę ok 45° od linii pośrodkowej W tej pozycji pozostajemy 2 minuty

4

Kontynuujemy ruch w prawą stronę, obracając się na prawy bok, twarz musi być skierowana ku podłodze W tej pozycji pozostajemy ok 2 minuty

5

Wstajemy do pozycji siedzącej

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

