

Epleys manøvre

Link til video-instruktion: WWW.medviden.dk/procedurer/sansefag/oere-naese-hals/epleys-manoevre

Proceduren:

- 1: Du sættes oprejst i sengen.
- 2: Hovedet roteres 45 grader til højre eller venstre imod siden med det påvirkede øre.
- 3: Du lægges ned i sengen, med 20 graders ekstension i nakken.
- 4: Stillingen opretholdes i 30 sekunder.
- 5: Hovedet roteres 90 grader væk fra siden med det påvirkede øre.
- 6: Stillingen opretholdes i 30 sekunder.
- 7: Du rulles om på siden i samme retning som under punkt 5. Ansigtet peger nu delvist nedad, fortsat med 45 graders vinkel.
- 8: Stillingen opretholdes i 30 sekunder.
- 9: Du sætter dig op, og roterer hovedet yderligere 45 grader væk fra siden med det påvirkede øre.
- 10: Stillingen opretholdes i 30 sekunder.

Figur 1. Proceduren trin for trin.

