

Epleys manøvre

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

Øvelsen består af 4 stillinger:

- 1: Du sidder oprejst i sengen.
Hovedet roteres 45 grader til højre eller venstre imod det syge øre.
Du lægges ned i sengen.
Stillingen opretholdes i 2 min. (til bedring)
- 2: Hovedet drejes til modsatte side.
Stillingen opretholdes i 2 min.
- 3: Fortsæt rotation så dit ansigt nu peger nedad.
Stillingen opretholdes i 2 min. (Evt. henover en pude)
- 4: Du sætter dig op, hovedet holdes ned til brystet.
Stillingen opretholdes i 30 sekunder.

Øvelsen trin for trin:



Hoved nedad



Rejse sig med hagen til brystet.



Løft hovedet op.