



1. Epleys manøver - høyre side

#13453

Ved krystallsyke på høyre side: A. Sitt på en behandlingsbenk (eller i en seng). Roter hodet 45 grader mot høyre. B. Legg deg ned på rygg med hodet fortsatt roter til høyre. Skuldrene dine burde nå ligge på puten og hodet noe bakoverbøyd. C. Etter 30 - 60 sekunder snur du hodet langsomt 90 grader til venstre uten å heve det. D. Deretter snur du hodet ytterligere 90 grader, slik at nesen peker på skrå ned mot puten. For å få til dette med du legge deg over på siden uten at du løfter hodet. E. Ligg i 30 sekunder eller mer før du setter deg langsomt og sidelenges opp. F. Nakken skal være lett bøyd når du setter deg opp. Ved krystallsyke på venstre side brukes samme fremgangsmåte, men mot andre siden: A. Sitt på en behandlingsbenk (eller i en seng). Roter hodet 45 grader mot venstre. Følg steg B - F, men mot høyre side.



2. Epleys manøver - venstre side

#11676

Ved krystallsyke på venstre side:

- A. Sitt på en behandlingsbenk (eller i en seng). Roter hodet 45 grader mot venstre.
- B. Legg deg ned på rygg med hodet fortsatt rotert til venstre. Skuldrene dine burde nå ligge på puten og hodet noe bakoverbøyd.
- C. Etter 30 - 60 sekunder snur du hodet langsomt 90 grader til høyre uten å heve det.
- D. Deretter snur du hodet ytterligere 90 grader, slik at nesen peker på skrå ned mot puten. For å få til dette med du legge deg over på siden uten at du løfter hodet.
- E. Ligg i 30 sekunder eller mer før du setter deg langsomt og sidelenges opp.
- F. Nakken skal være lett bøyd når du setter deg opp.

Ved krystallsyke på høyre side brukes samme fremgangsmåte, men mot andre siden:

- A. Sitt på en behandlingsbenk (eller i en seng). Roter hodet 45 grader mot høyre.
- Følg steg B - F, men mot venstre side.

