**Epleys manøvre mod ørestens svimmelhed**

**Frederiksberg Familie Øre-Næse-Hals Klinik**

**Du kan forsøge dig med Epleys manøvre, vist herunder, eller Brandt Daroff øvelser som du kan finde på nettet.**

**Øvelserne skal udføres dagligt, indtil de ikke længere udløser svimmelhed.**

**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.**







