

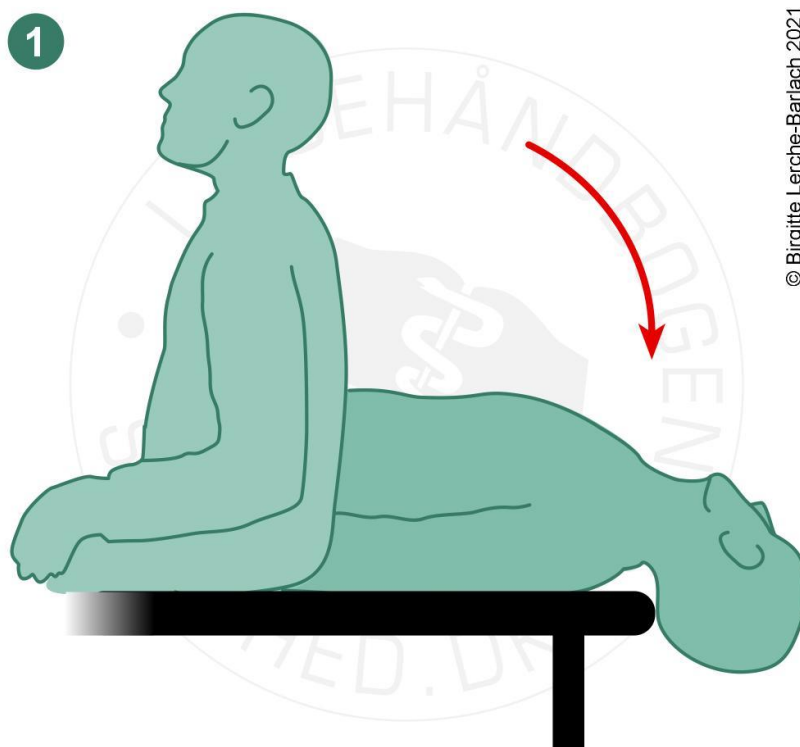
Epleys manøvre

Bening proxymal positionel vertigo (BPPV) også kaldet ørestenssvimmelhed er en sygdom i balanceorganet i det indre øre, som skyldes forskydning af små krystaller i øret. Den viser sig ved anfald af kraftig svimmelhed i forbindelse med stillingsændringer.

Til behandling af BPPV benyttes bl.a. Epleys manøvre, som er en enkel øvelse, der kan udføres af din egen læge, ørelæge eller dig selv.

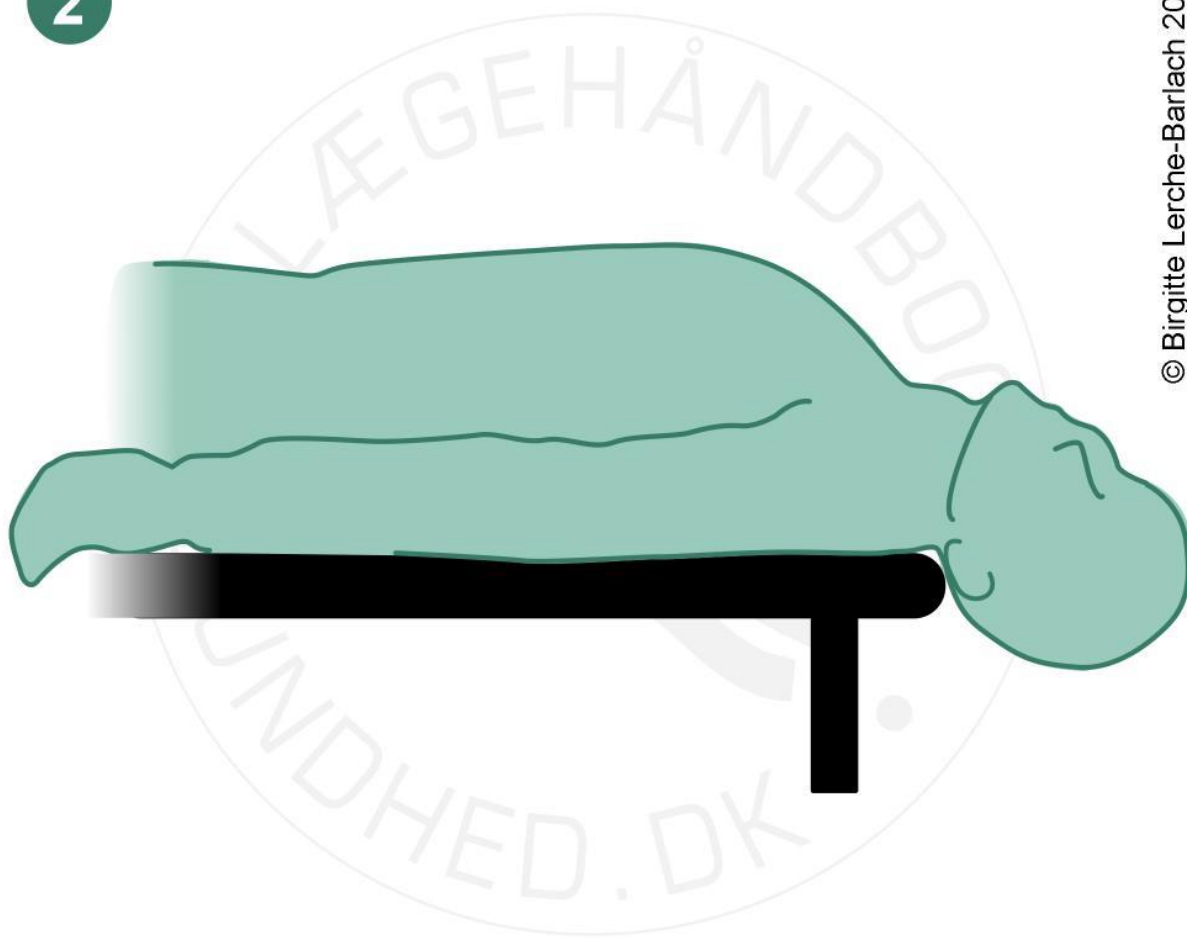
Epleys manøvre består af 4 simple steps og gentages om nødvendigt flere gange indtil svimmelheden er borte. I følgende eksempel drejer det sig om ørestenssvimmelhed i højre balanceorgan (øvelsen skal laves modsatte vej hvis ørestenen fremkommer ved svimmelhed ved hoveddrejning mod venstre) .

1. Du starter med at sidde oprejst på lejet med hovedet drejet 45° mod højre, hvis det er højresidig BPPV. Herefter hurtigt ned på ryggen med hovedet bøjet ca. 15° bagover. Hold stillingen i 30 sekunder

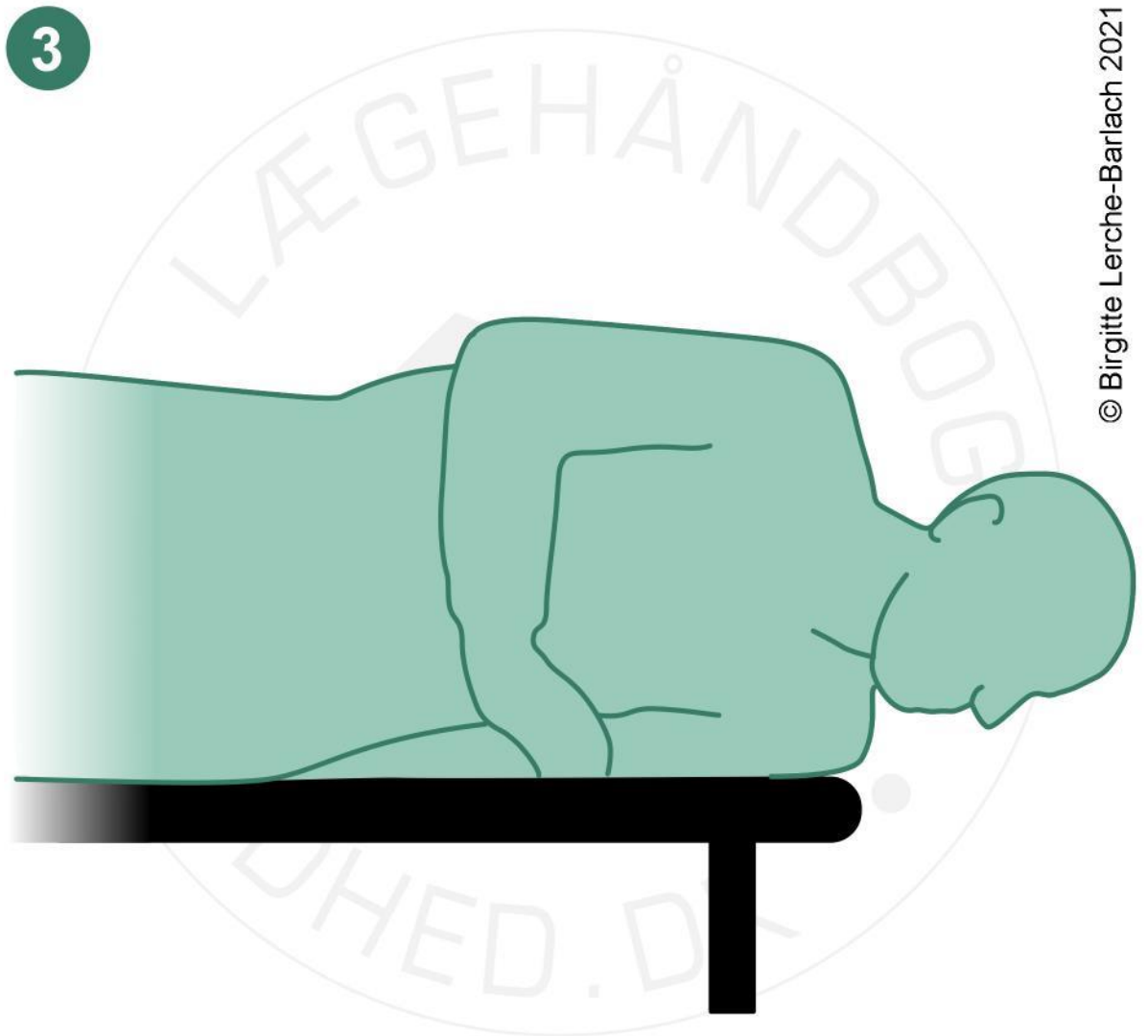


2. Drej herefter dit hoved 90° mod venstre. Hold stillingen i 30 sekunder

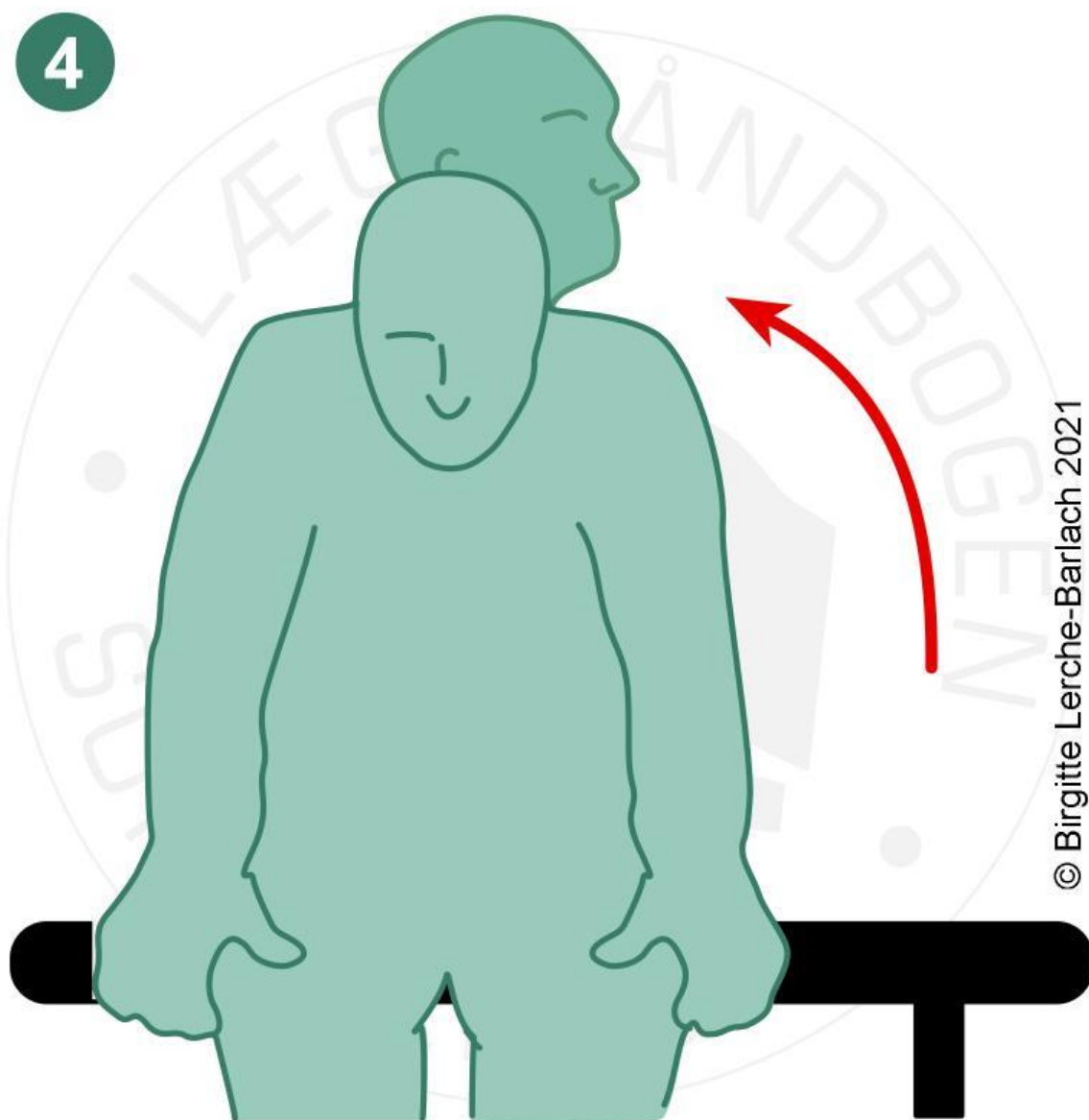
2



3. Vend dig hurtigt til venstre og lig i sideleje med hovedet drejet, så næsen peger skråt ned mod gulvet. Hold stillingen i 30 sekunder



4. Sæt dig igen i oprejst stilling, stadig med hovedet drejet mod venstre. Undgå at hovedet bøjes bagover



© Birgitte Lerche-Barlach 2021

5. Manøvre gentages en eller flere gange, hele manøvren skal gennemføres hver gang for at forhindre at ørestenene glider tilbage i buegangen