

EPLEYN MANÖÖVERI - POSTERIORISEN KAARIKÄYTÄVÄN ASENTOHUIMAUKSEN HOITO-OHJE
OIKEAA KORVAA VARTEN



Tee harjoitus 2 kertaa päivässä viikon ajan.

1. Istuma-asennossa, kierrä päätä 45° oikealle.



2. Kallistu selinmakuuasentoon niin, että pää on edelleen kiertyneenä ja taivuta päätä taaksepäin 30°. Pysy asennossa niin kauan, että huimaus loppuu.



3. Kierrä päätä niin, että pää on 45° asteen kierrossa vasemmalle. Taaksetaivutus pysyy 30°. Pysy asennossa niin kauan, että huimaus loppuu.



4. Kierrä päätä edelleen vasemmalle niin, että katse kääntyy kohti lattiaa. Pysy asennossa niin kauan, että huimaus loppuu.



5. Nouse istumaan kylki edellä. Pidä pää hieman etukumarassa.