

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



Tee harjoitus 2 kertaa päivässä viikon ajan.

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

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 oikealle. Taaksetaivutus pysyy 30°. Pysy asennossa niin kauan, että huimaus loppuu.

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

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