

Epleyn asentohoito

posteriooriseen kaarikäytävään

Hoidon tarkoituksena on asentojen avulla puhdistaa tasapainoelimen kaarikäytävä ärsyttävistä kudosityväisistä. Jos teillä on todettu voimakkaasti kulunut kaularanka, tai epäilette sitä, saatte tehdä oheiset liikkeet vain lääkärin luvalla ja valvonnassa

Istukaa suorassa esim. vuoteessanne.

Asettukaa selälleen siten, että pää menee reunan voidaksenne kallistaa päätänne kuvan osoittamalla tavalla vartalon tason alapuolelle. Kääntäkää päätänne vasempaan suuntaan. Pää ei saa olla jännittynyt eikä liike aiheuttaa kipua. Pyytäkää tarvittaessa auttajaa tukemaan päätänne. Pysykää tässä asennossa, kunnes huimaus on loppunut, noin 30 sek.

Kääntäkää päätänne toiselle sivulle pitäen sitä edelleen vartalon tason alapuolella ja pysykää tässä uudessa asennossa 30 sek

Kääntykää seuraavaksi kylki-maha-asentoon ja olkaa siinä minuutin ajan. Sen jälkeen voitte nousta varovasti ylös.

Nouskaa istumaan tukevaan tuoliin. Pysykää paikallanne 2-3 minuuttia.

Vasen puoli

