

## Hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoito Epleyn menetelmän mukaan

---

1. Asettukaa selin makuulle niin, että annatte pään roikkua kevyesti sängyn reunan yli.



2. Kääntäkää päänne sille puolelle, jolta huimaus syntyy (sairas korva). Yrittäkää etsiä asento, jossa huimaus tuntuu. Odottakaa rauhassa, kunnes huimaus loppuu.



3. Kääntäkää päätä vastakkaiselle puolelle (terve korva). Tässäkin asennossa saattaa huimaus hetken aikaa tuntua. Odottakaa rauhassa.



4. Kun vointi tuntuu vakiintuneelta, käännytte kokonaan kyljellenne (terveen korvan puolelle).



5. Sen jälkeen kiertäkää vielä päätä niin, että katseenne on kohti lattiaa. Pitäkää leuka painuneena olkapäähän.



6. Lopuksi nousette istumaan niin, että pidätte leukanne edelleen koko ajan kiinni olkapäässä.



Jos asennosta istumaan nouseminen on vaikeaa, voitte jatkaa pyörähdystä vatsan kautta toiselle kyljelle (sairas korva). Tästä asennosta voitte nousta vapaasti istumaan.

Liikesarjan jälkeen varotaan taivuttamasta päätä taaksepäin saman päivän aikana. Sarja on hyvä tehdä kotona vähintään kerran päivässä, kunnes oireet rauhoittuvat.

Liikesarja on Epleyn kuvaama menetelmä, jolla sisäkorvan kaarikäytävän kide saadaan kaadettua pois kaarikäytävästä. Se ei välttämättä toteudu ensimmäisellä hoitokerralla, mutta useimmiten jo muutaman pyörähdyksen jälkeen tilanne alkaa helpottua.