



Epley manöövrid

Healoomulise paroksüsmaalse asendivertiigo ravi

1. Istu voodil ja pööra pea 45 kraadi parema õla suunas
2. Heida kiiresti selili, nii et kokkurullitud õhuke tekk või käterätt jääb õlgade alla ja pea jääb tahapoole rippu. Püsi selles asendis 30-60 sekundit.
3. Pööra pead 90 kraadi vasaku õla suunas. Püsi selles asendis 30-60 sekundit.
4. Keera ennast vasaku külje peale, nii et pea vaatab ikka õla suunas. Püsi selles asendis 30-60 sekundit.
5. Tule istuma. Ära heida järgneva 2-3 tunni jooksul pikali.
6. Korda harjutust iga päev nädala vältel
7. Kui asendist sõltuv pearinglus ei kao, tee harjutust, alustades teiselt poolelt.