

# Epleys manøvre (nemme udgave)

Link til video-instruktion: [WWW.medviden.dk/procedurer/sansefag/oere-naese-hals/epleysmanoevre](http://WWW.medviden.dk/procedurer/sansefag/oere-naese-hals/epleysmanoevre)

Proceduren består af 4 stillinger:

- 1: Du sidder oprejst i sengen.  
Hovedet roteres 45 grader til højre eller venstre imod det syge øre.  
Du lægges ned i sengen.  
Stillingen opretholdes i 30 sekunder – 2 min. (til bedring)
- 2: Hovedet drejes til modsatte side.  
Stillingen opretholdes i 30 sekunder – 2 min.
- 3: Fortsæt rotation så dit ansigt nu peger nedad.  
Stillingen opretholdes i 30 sekunder – 2 min. (Evt. henover en pude)
- 4: Du sætter dig op, hovedet holdes ned til brystet.  
Stillingen opretholdes i 30 sekunder.

Figur 1. Proceduren trin for trin.

