



TILLSAMMANS FÖR ETT
HÄLSOSAMMARE
DALARNA

Godartad lägesyrsel

Manöverbehandling

Epley

Råd och behandling för dig med
godartad lägesyrsel från vänster
bakre båggång.



**REGION
DALARNA**

Utför övningen en gång, två gånger per dag, tills du känner dig helt besvärsfri.

- 1** Sitt i sängen och placera kuddar bakom din rygg så att de hamnar under axlarna när du lägger dig ner. Vrid huvudet 45 grader åt vänster.



- 2** Lägg dig hastigt ner på rygg med huvudet fortsatt vridet åt vänster och hängande bakåt utanför kudden. Ligg kvar i den här positionen i en till två minuter.



- 3** Vrid huvudet, fortsatt hängande bakåt, långsamt åt höger tills näsan pekar rakt upp mot taket. Ligg kvar i den här positionen i en minut.



- 4** Fortsätt vrid huvudet och kroppen långsamt åt höger så att du ligger på höger sida med näsan pekande snett ner mot golvet. Ligg kvar i den här positionen i en till två minuter.



- 5** Sätt dig långsamt upp med huvudet fortsatt vridet åt höger. Håll in hakan.



- 6** Vrid långsamt huvudet framåt och sitt kvar så i två minuter.



Yrsel och illamående kan uppkomma i olika lägen under det att du utför manövern. Det är ofarligt och tecken på att kristallerna rör sig i båggången som du håller på att behandla.

Vissa personer kan uppleva en ökad generell ostadighetskänsla efter det att manöverbehandlingen är genomförd. Denna upplevelse brukar klinga av efter någon eller några dagar.

Det går inte att förebygga godartad lägesyrsel genom att exempelvis röra sig försiktigt. Det är istället viktigt att du rör dig så normalt som möjligt och inte undviker några rörelser eller lägesändringar så att hjärnan får signaler som den lär sig att förhålla sig till.

Fysioterapin Falu lasarett

Telefon 023-49 08 95

