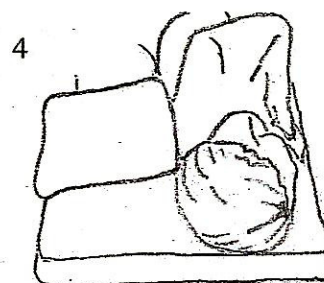
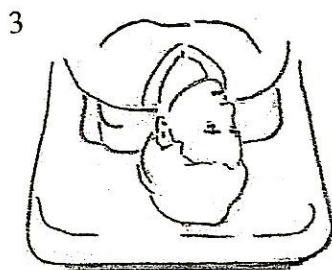
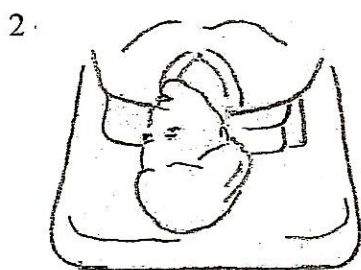
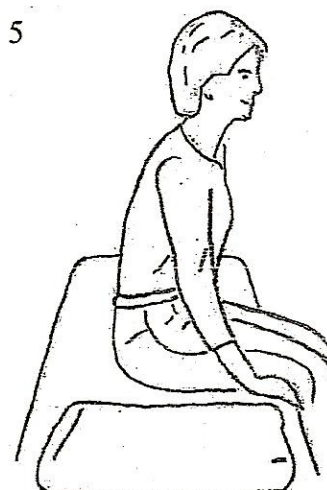
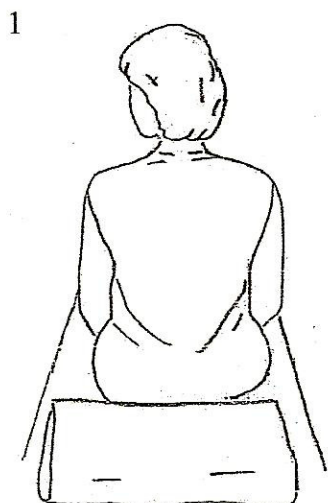


## Epleys manøvre.



**Epleys manøvre**, en effektiv øvelse som skal gennemføres mindst to gange morgen og aften i en uge.

Figuren viser øvelsen hvor problemet sidder i venstre øre (da vil svimmelheden være værst når du ligger dig med venstre øre ned mod puden).

Sov med hoved højt de to første nætter.

1 Fra siddende stilling i sengen, roter hovedet 45 grader mod venstre.

2 Læg dig ned på ryggen med hovedet fortsat roteret til venstre.  
Bliv her i 1 min.

3 Drej hovedet først langsomt 90 grader til højre.

4 Så nye 90 grader således at næsen peger på skrå ned mod puden.  
Bliv her 1 min.

5 Sæt dig langsomt op.