

## Patientinformation

# Egenbehandling vid godartad lägesyrsel i vänster bakre båggång "Hem Epley"

Behandlingen innebär att partiklarna successivt försvinner ut ur båggången och på så vis uppnås yrsselfrihet. Träna tills du inte längre kan få fram någon yrsel vid rörelserna. Efter ett par veckors träning brukar man märka en klar förbättring.



Sitt på säng eller brits.

Placera kudden bakom ryggen så att du får den under axlarna när du lägger dig ner.

Vrid huvudet 45 grader åt vänster.



Lägg dig snabbt ner bakåt, axlarna ska hamna på kudden medan huvudet ska hänga bakåt utanför kudden.

Ligg nu i två minuter i den här positionen.



Vrid nu huvudet långsamt till mitten samtidigt som huvudet fortfarande hänger bakåt.



Vrid därefter huvudet till höger fortfarande med huvudet hängande bakåt.

Ligg kvar i positionen i två minuter.



Vrid sedan kroppen och huvudet långsamt, utan att lyfta på huvudet, så att du ligger på höger axel



Vrid sedan huvudet långsamt så att näsan pekar nedåt mot golvet.

Ligg i den här positionen i fyra minuter.



Sätt dig långsamt upp utan att vrida på huvudet och håll in hakan.



Lyft sedan huvudet långsamt till upprätt position.

Nu är behandlingen klar.

Utför om möjligt tre gånger i följd och tre gånger per dag fördelat över dagen.

Försök att röra på dig så mycket som möjligt.

Tänk på att slappna av i nacke och skuldror då det är vanligt med muskelspänning sekundärt till yrsel.

Lycka till,  
Fysioterapin NU-sjukvården