

# Epley's manöver för kristallsjuka i bakre båggång, höger öra. Hemövning

Sitt rakt i sängen med utsträckta ben. Sätt dig så långt bak att huvudet hamnar utanför sängen när du lägger dig ner, eller placera en fast kudde bakom dig så att den hamnar under skuldrorna när du lägger dig ner och huvudet tippas bakåt.



*Illustration som visar inneröra med båggångar (balansorganet).*

Vrid huvudet åt höger när du ligger ner och låt huvudet falla bakåt så att du ser väggen bakom dig. Du kan känna yrsel av denna rörelse. Ligg kvar i denna position i 1 till 2 minuter.



Vrid långsam huvudet så att du tittar upp i taket. Håll kvar denna position i 1 till 2 minuter.



Vrid långsamt huvudet så att du tittar 45 grader åt vänster. Håll kvar denna position i 1 till 2 minuter.



Kom långsamt över med kroppen så att du ligger på vänster sida. Vrid långsamt huvudet så att du tittar snett nedåt åt vänster.

Håll kvar denna position i 1 till 2 minuter.



Håll in hakan och sätt dig upp på sängkanten. Du kan känna dig lite ostadig när du sätter dig upp.



Lycka till!

## Kontaktuppgifter

Södra Älvsborgs Sjukhus

.....  
.....  
.....

Illustration av inneröra:

Tecknat av Linda Pålemo.

©Ellen Lindell, öron-näs-halsmottagningen, SÄS

Foton:

Samtliga fotografier tagna av Pernilla Lundgren, Fotomedia, SÄS

### **1177 – tryggt om din hälsa och vård**

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Södra Älvsborgs Sjukhus

**Innehållsansvar:** Ellen Lindell, (ellwi3), Överläkare

**Granskad av:** Ellen Lindell, (ellwi3), Överläkare

**Godkänd av:** Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

**Dokument-ID:** SAS9642-738863596-496

**Version:** 6.0

**Giltig från:** 2025-12-30

**Giltig till:** 2027-12-30