



## Patientvejledning om Epley's manøvre mod øresten

### Formål

Manøvren har til formål at behandle løse øresten i det indre øre – også kaldet Benign Paroxysmal Positionel Vertigo eller BPPV. Proceduren er nem og ufarlig, men du kan blive svimmel af den.

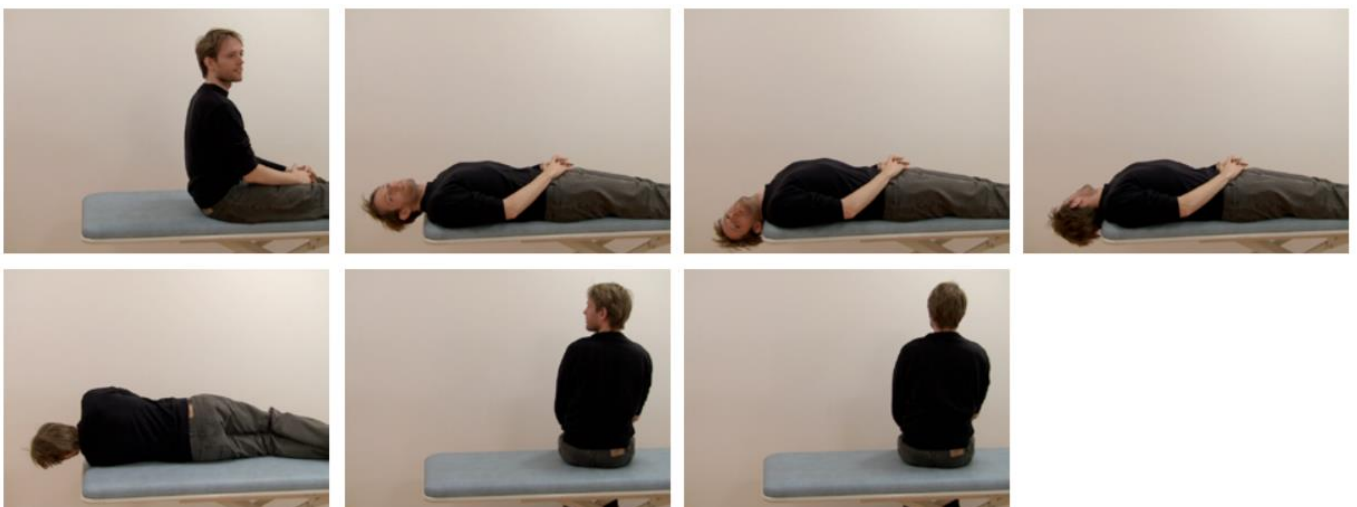
### Fremgangsmåde, se billeder (vist for øresten i højre øre)

1. Sæt dig oprejst i sengen en kropslængde fra sengekanten.
2. Hovedet roteres 45 grader til højre eller venstre afhængig af den side øvelsen skal laves til og 30 grader bagover.
3. Læg dig ret hurtigt ned med hovedet ud over sengekanten, så hovedet er drejet 45 grader til siden og 30 grader bagover – du burde blive svimmel, hvis du har øresten i det øre, som du drejer hovedet mod. Læg dig så du hviler baghovedet mod sengekanten.
4. Stillingen opretholdes i min 30 sekunder eller til svimmelheden er væk.
5. Hovedet roteres nu 90 grader væk fra siden med det påvirkede øre.
6. Stillingen opretholdes i 30 sekunder eller til svimmelheden er væk.
7. Rul om på siden i samme retning som under punkt 5 og drej ansigtet nedad, så du ser næsten lodret ned i madrassen (optimalt er dog 45 grader nedad)
8. Stillingen opretholdes i min 30 sekunder eller til svimmelheden er væk
9. Sæt dig op og hold hagen mod brystet og hold stadig hovedet roteret 45 grader
10. Stillingen opretholdes i min 30 sekunder.

Se billeder. Manøvren er vist for øresten i højre øre. Skal laves omvendt ved øresten i venstre øre.

Se evt. video af manøvren på video – søg evt. i Google på ordene: "høreforeningen" og "øresten" og "video" eller følg link: <https://hoeforeningen.dk/viden-om/meni%C3%A8re-og-svimmelhed/%C3%B8resten/>

Se mere her på Sundhed.dk om øresten: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/ovrigt-sygdomme/benign-positionel-vertigo-bppv/>



### Efter proceduren

- Proceduren kan gentages, hvis din svimmelhed vender tilbage eller ikke er væk. Bemærk at det er almindeligt at være lettere svimmel noget tid efter proceduren (dage til uger). Der er ingen restriktioner ellers.