

Vertiges – VPPB – Manœuvre d'Epley

Les images suivantes sont un exemple de l'exercice d'Epley qui est fait avec un vertige lors des mouvements de la tête vers la gauche.

Si le vertige est présent lors des mouvements de la tête vers la GAUCHE (comme sur les images):

Assis, tourner la tête vers la gauche, basculer vers l'arrière, retourner rapidement vers la droite et faire un tour complet vers la droite

Faire 3x

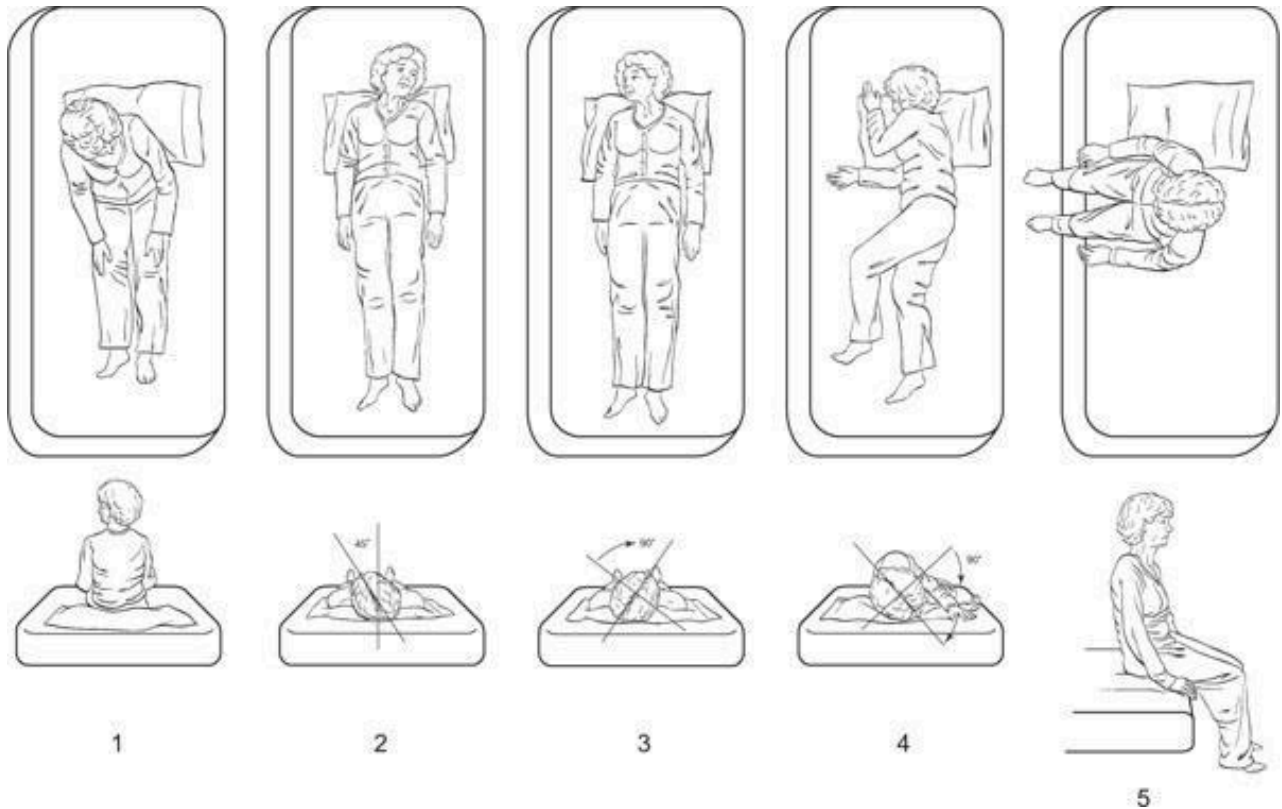
Si le vertige est à DROITE :

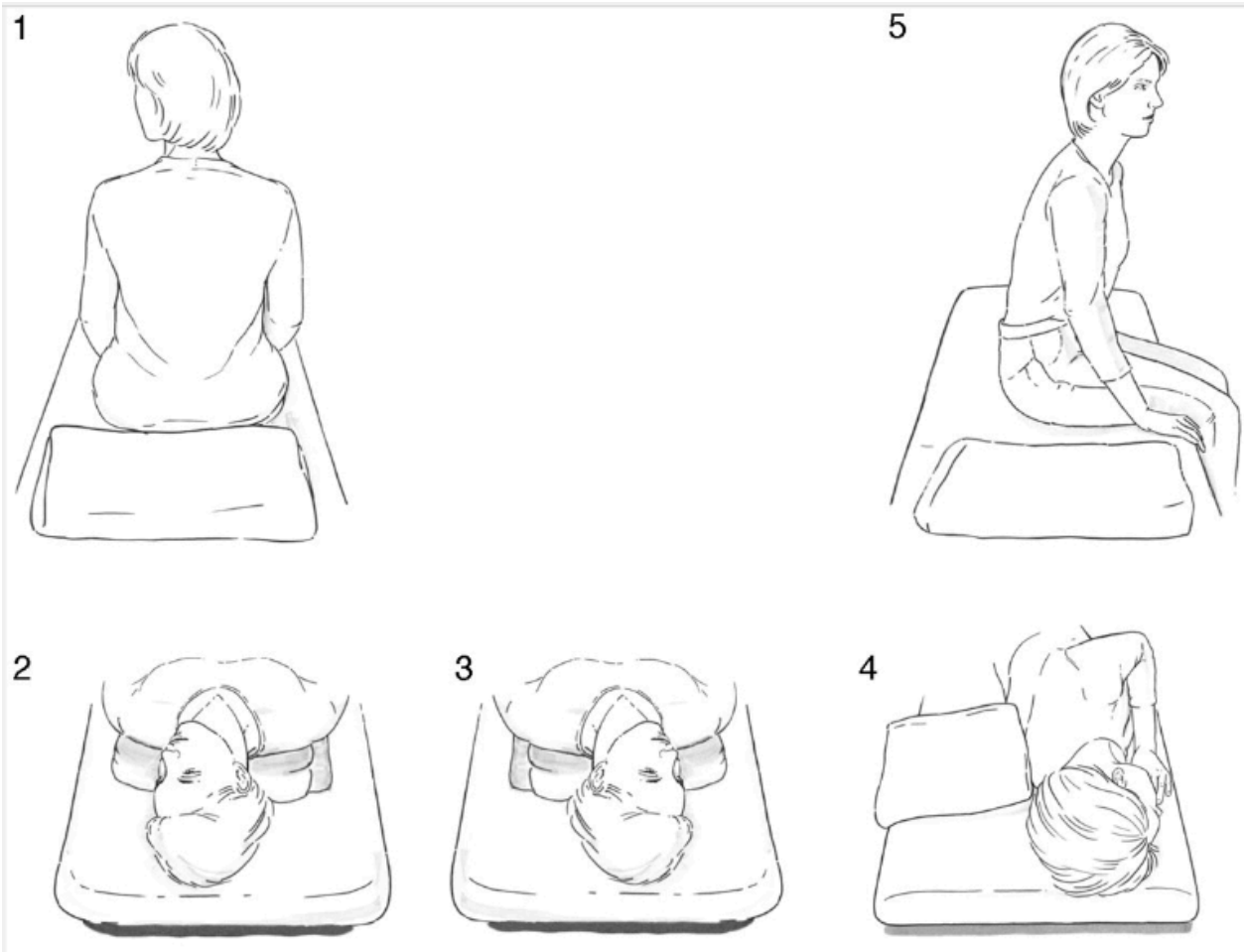
Assis, tourner la tête vers la droite, basculer vers l'arrière, retourner rapidement vers la gauche et faire un tour complet vers la gauche

Faire 3x

Éviter la position couchée du côté atteint

Éviter de se coucher dans le jour





Vidéo qui explique la manœuvre d'Epley : Les docteurs – vertiges sur youtube
<https://youtu.be/tgnVv-fPFa0>

Geneviève Rancourt
03-2021