

## La manœuvre d'Epley

Vous pouvez réaliser cette manœuvre vous-même à domicile, environ 1 fois par semaine :

- ▶ installez-vous sur un lit, allongé-e sur le dos, avec la tête dans le vide tournée du côté malade (étape 1). Il en résulte un vertige.
- ▶ quand le vertige a disparu, effectuez une rotation lente d'un demi-tour (180°) en plusieurs étapes (étapes 2 et 3) et en vous arrêtant 3 à 5 minutes à chaque étape.
- ▶ une fois la rotation terminée, asseyez-vous au bord du lit, la tête encore tournée vers le côté sain (étape 4).



### Étape 1

Allongez-vous sur le dos, la tête dans le vide tournée du côté atteint et restez ainsi 3-5 minutes



### Étape 2

Tournez la tête de 90° vers le côté sain et restez ainsi 3-5 minutes



### Étape 3

Tournez la tête et le corps de 90° et restez ainsi 3-5 minutes



### Étape 4

Asseyez-vous, la tête toujours tournée vers le côté sain. Restez ainsi 3-5 minutes. Puis, remettez votre tête droite.