

Epley manoeuvre

Deze manoeuvre om positieduizeligheid te behandelen werd in 1980 uitgevonden door Dr. John Epley. De Epley manoeuvre is effectief bij ongeveer 80% van de patiënten. De patiënt zit rechtop met zijn benen recht voor de onderzoeker. Het hoofd wordt snel 45° graden gedraaid naar de aangedane zijde. Ook kijkt de KNO-arts naar het gezonde oor. Daarna wordt u in één snelle beweging van een zittende naar een liggende positie gebracht, in deze houding blijft u 30 seconden. Hierna draait de arts uw hoofd naar de tegenovergestelde kant en zo blijft u weer 30 seconden zitten. Vanuit deze positie gaat u op uw zij liggen en laat u uw hoofd meedraaien. U blijft weer 30 seconden op uw zij liggen, met de neus in de richting van de bank. Hierna gaat u rustig weer rechtop zitten.

Als de patiënt niet reageert op de behandeling, dan wordt de training van Brandt en Daroff aanbevolen. Bij deze oefeningen beweegt de patiënt afwisselend naar de rechter en linker zijligging. In een positie blijft de patiënt ca. 30 seconden en houdt altijd een rechte zithouding aan.

Instructie voor de Epley manoeuvre in 5 stappen:

1. Rechte zithouding, hoofd draait 45 ° naar rechts
2. Snel naar liggende positie
3. Hoofd 90 ° naar links draaien
4. Hele lichaam 90 ° naar links draaien
5. Rustig rechtop gaan zitten met een naar links gekanteld hoofd; voer de manoeuvre voor het linker oor in tegenovergestelde richting uit.

