

MANOVRA DI EPLEY (modificata)

Per vertigine benigna da posizione di origine destra (per il lato controlaterale il procedimento è semplicemente speculare).

- 1- Stare seduti sul letto e voltare la testa di 45° verso destra. Piazzare un cuscino dietro di voi in modo che, coricandovi sopra, si trovi dietro le spalle.
- 2- Coricarsi rapidamente con le spalle sul cuscino e la testa ruotata a destra. Aspettare 30 secondi.
- 3- Voltare la testa di 90° a sinistra (senza sollevarla da cuscino) ed aspettare altri 30 secondi.
- 4- Ruotare il corpo e la testa di altri 90° sempre a sinistra ed aspettare 30 secondi.
- 5- Sedersi sul lato sinistro.

Questa manovra dovrebbe essere eseguita almeno tre volte al giorno e ripetuta fintanto che la vertigine non si presenti più per almeno 24 ore consecutive.

(Neurology, 12.10.99)

