

Instructions la manœuvre Half Somersault BPPV (vertige paroxystique positionnel bénin) oreille gauche

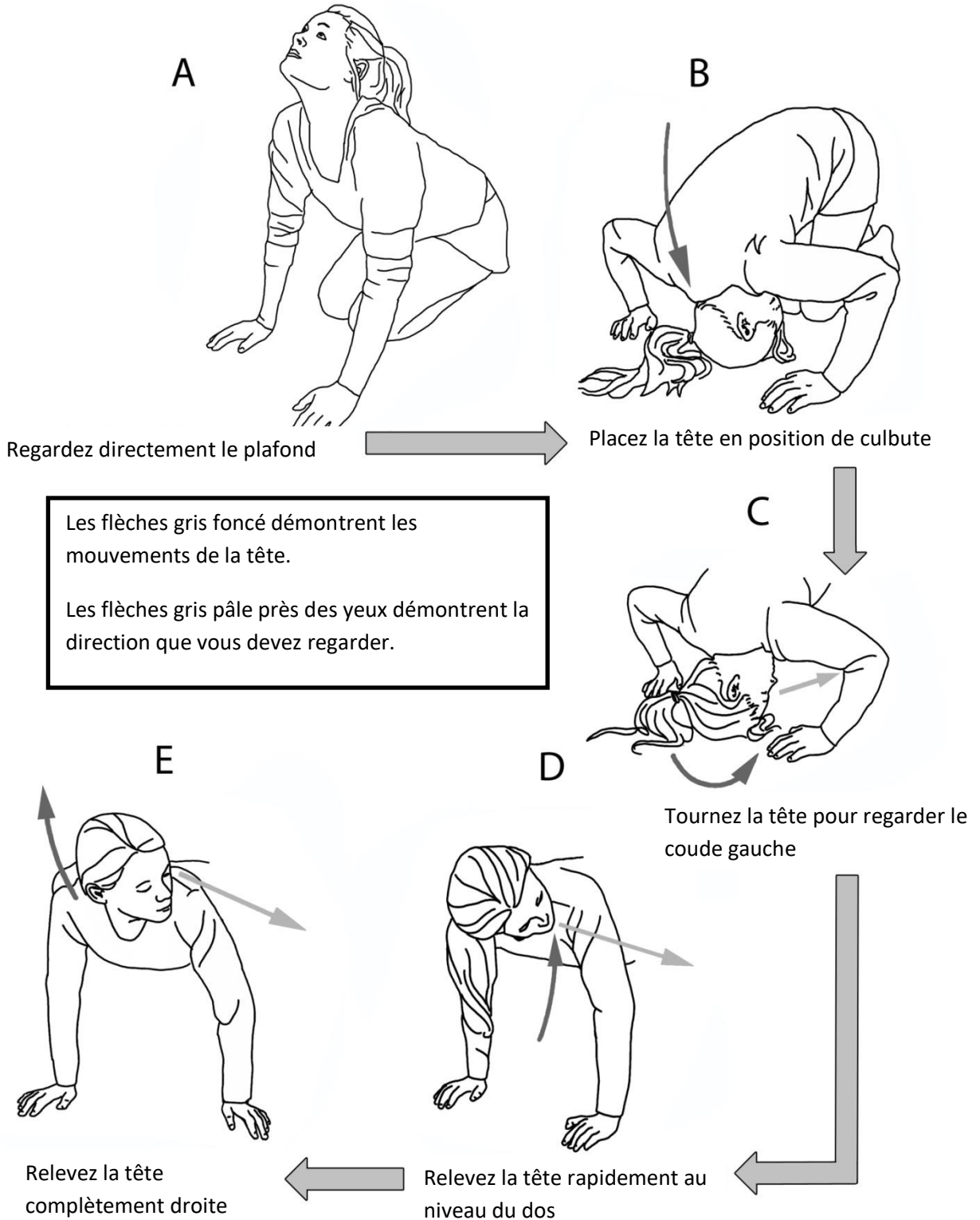
Carol A. Foster M.D.

University of Colorado Hospital

720-848-2820

Traduction Mélanie Lacasse M.D. GMF Basse-Lièvre, Gatineau, Canada

Half Somersault pour l'oreille Gauche



Carol A. Foster M.D.

University of Colorado Hospital

720-848-2820

Traduction Mélanie Lacasse M.D. GMF Basse-Lièvre, Gatineau, Canada

A. Agenouillez-vous sur le plancher ou dans le milieu d'un grand lit. Penchez rapidement votre tête vers le haut jusqu'à ce que vous regardiez droit au plafond. Ceci peut causer de brefs étourdissements.

B. Ensuite, placez votre tête sur le sol à l'envers, comme si vous étiez sur le point de faire une culbute. Rentrez le menton afin que votre tête touche le sol près de l'arrière de la tête plutôt que près du front. Cette position peut provoquer des vertiges. Sans bouger, attendez la fin du vertige. Le vertige signifie que les particules se déplacent dans la bonne direction. Taper fermement sur le crâne avec le bout de vos doigts juste derrière l'oreille gauche peut aider à déplacer les particules.

C. Tournez lentement la tête pour faire face au coude gauche. Essayez de centrer le coude gauche dans votre champ de vision. Pour le reste de la manœuvre vous garderez votre tête tournée vers la gauche. Encore une fois, attendez que le vertige se termine avant de passer à l'étape suivante.

D. En gardant la tête tournée vers la gauche et en regardant votre coude gauche, relevez **RAPIDEMENT** la tête aux épaules. Votre tête doit être positionnée à un angle d'environ 45° par rapport au sol tout au long de ce mouvement. Le vertige est normal pendant cette partie de la procédure. Attendez que le vertige se termine ou comptez jusqu'à 15 avant de continuer.

E. Levez **RAPIDEMENT** la tête en position verticale, en la maintenant à mi-chemin vers l'épaule gauche. Des vertiges supplémentaires peuvent survenir. Après le vertige disparu, asseyez-vous lentement.

Reposez-vous pendant 15 minutes. Après le reste, inclinez rapidement votre tête de haut en bas. Si aucun vertige ne se produit, ne répétez pas la manœuvre. Si vous avez encore des vertiges en faisant ce mouvement, répétez la manœuvre. Si vous avez d'autres vertiges dans le futur, vous pouvez également répéter la manœuvre.

Instructions additionnelles:

Attendez toujours au moins 15 minutes entre chaque manœuvre afin de permettre aux particules de se déposer.

Après la manœuvre, dormez à l'aide de 2 à 3 oreillers pour deux prochaines nuits.

Pendant une semaine après la manœuvre, dormez seulement sur votre côté droit (mettez des oreillers derrière votre dos pour vous empêcher de rouler).

Carol A. Foster M.D.

University of Colorado Hospital

720-848-2820

Traduction Mélanie Lacasse M.D. GMF Basse-Lièvre, Gatineau, Canada