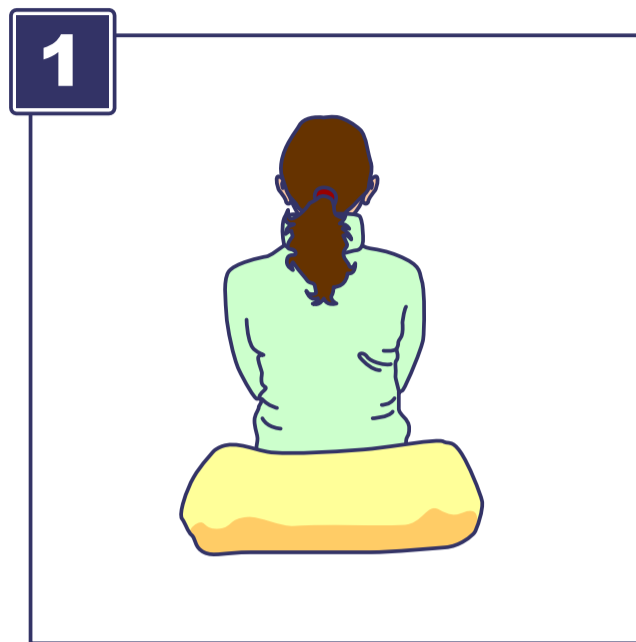
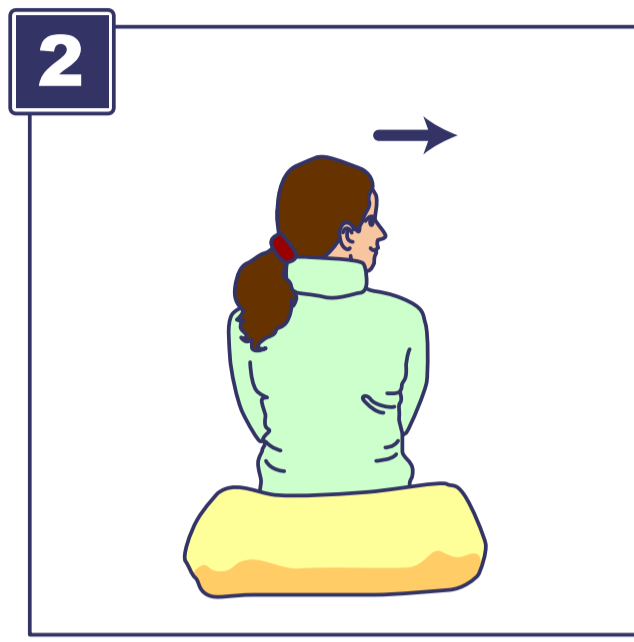


めまい改善のための Epley手技

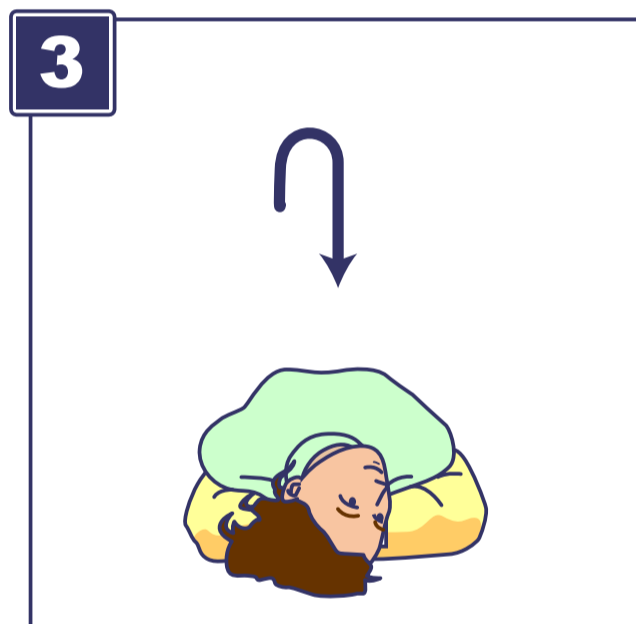
病側が右の場合 ※病側が左の場合は左右逆にして適用



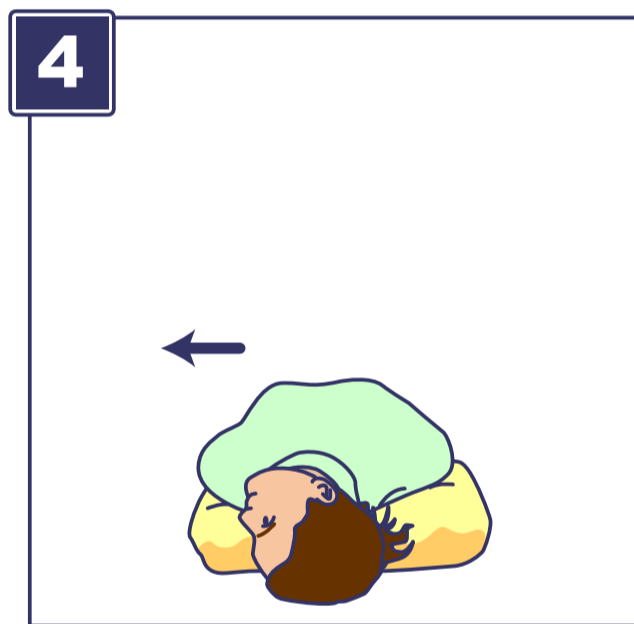
最初の姿勢



右を向く



右を向いたまま
倒れる。
そのまま
30秒



左を向く
そのまま
30秒



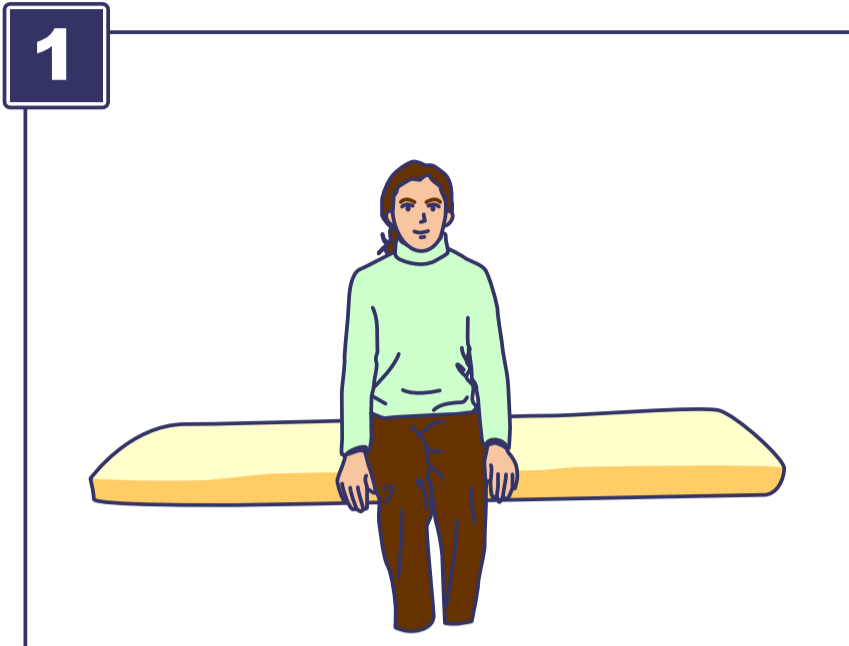
左側に
横臥姿勢
そのまま
30秒



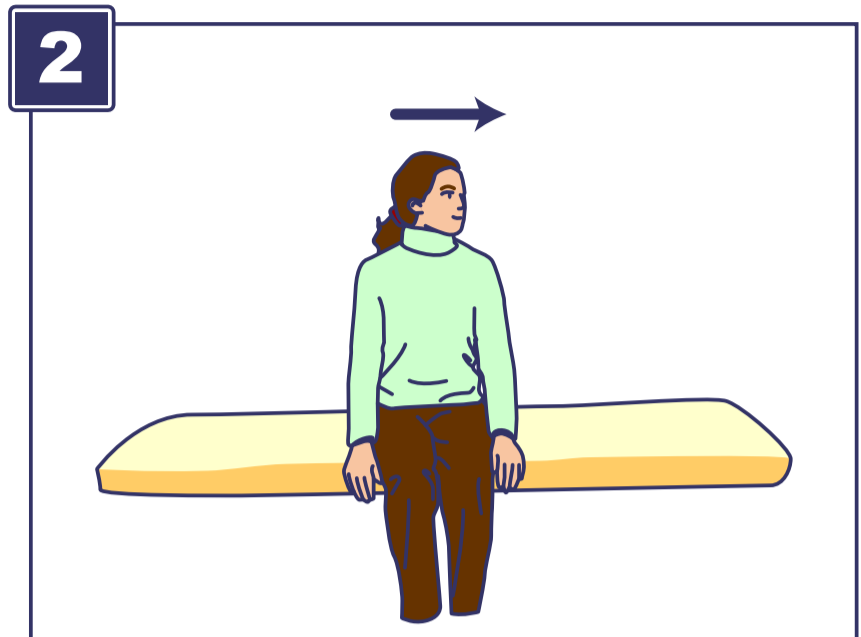
左側に
起き上がる
頭はわずかに
前屈

めまい改善のための Epley手技

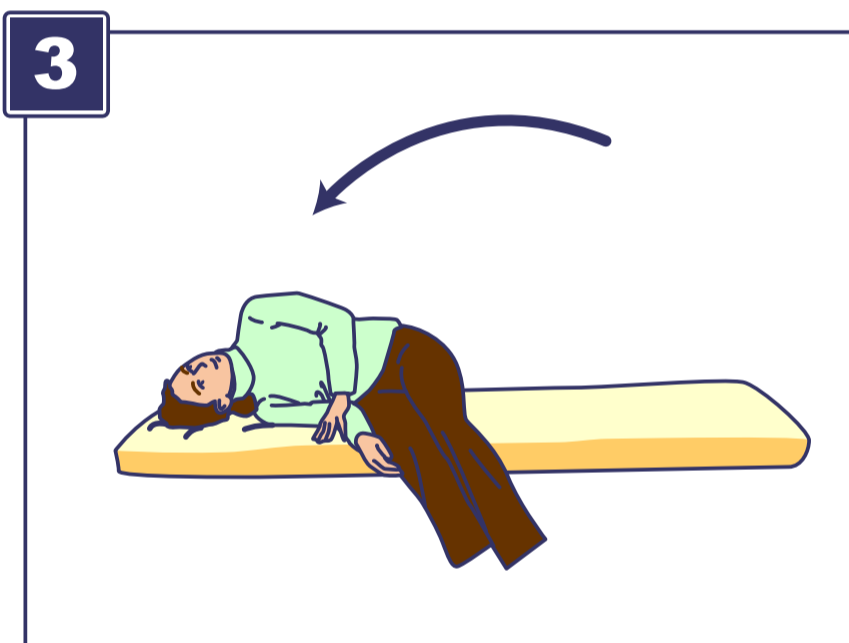
病側が右の場合 ※病側が左の場合は左右逆にして適用



最初の姿勢

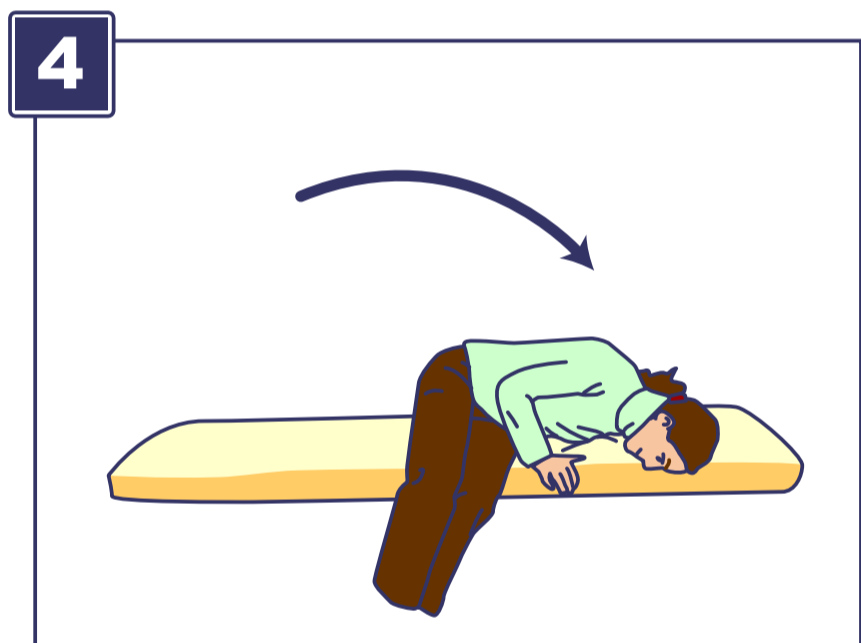


左を向く



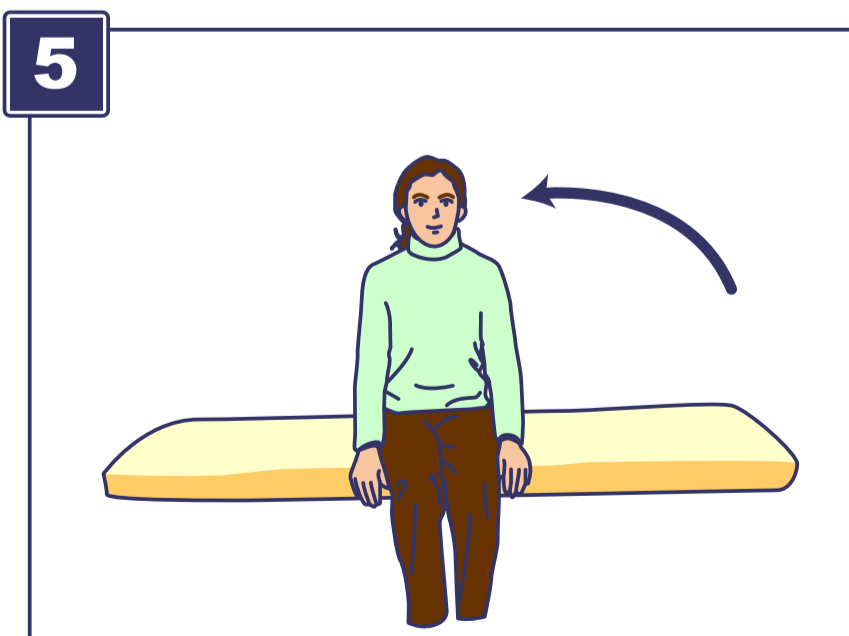
右側に倒れる

そのまま 30秒



顔を下に向け左側に倒れる

そのまま 30秒



もとの姿勢に戻る