

自宅で行うめまい体操

エプリー法 Epley 耳石によるめまい

1



右が病側

クッション

最初の姿勢

4



左を向く
そのまま30秒

2



右を向く

5



左側に横臥姿勢
そのまま30秒

3



右を向いたまま倒れる。
そのまま30秒

6



左側に起き上がる
頭はわずかに前屈