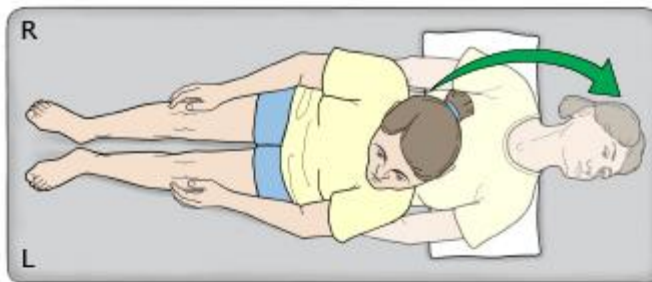


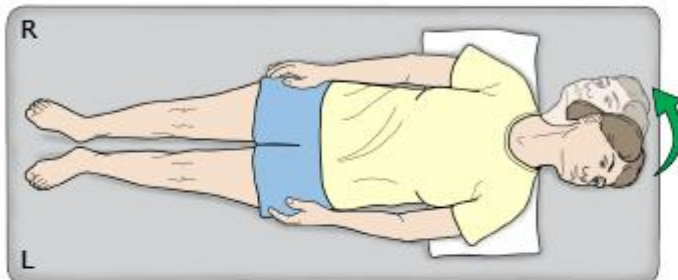
Modificirani Epley manevar (lijevo)



Sjednite na krevet i okrenite glavu za 45° u lijevo.

Naglo legnite. (Prethodno postaviti jastuk pod lopatice)

Mirovati 30 sekundi.



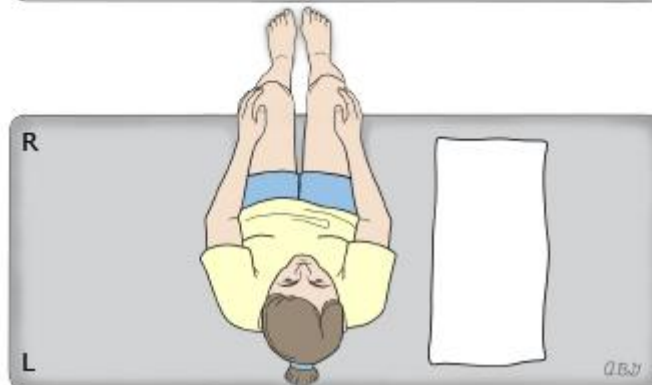
Okrenite glavu za 90° u desno bez da je odižete.

Mirovati 30 sekundi.



Okrenuti glavu i tijelo za 90° u desno.

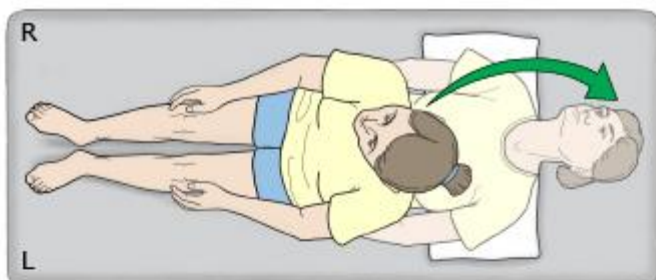
Mirovati 30 sekundi.



Posjesti se na desnu stranu kreveta.

Provoditi manevar 3x dnevno nekoliko dana.

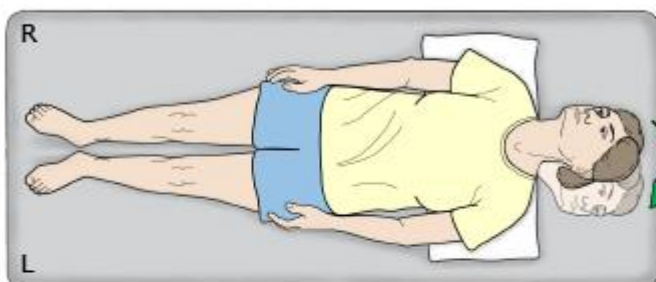
Modificirani Epley manevar (desno)



Sjednite na krevet i okrenite glavu za 45° u desno.

Naglo legnite. (Prethodno postaviti jastuk pod lopatice)

Mirovati 30 sekundi.



Okrenite glavu za 90° u lijevo bez da je odijete.

Mirovati 30 sekundi.



Okrenuti glavu i tijelo za 90° u lijevo.

Mirovati 30 sekundi.



Posjesti se na lijevu stranu kreveta.

Provoditi manevar 3x dnevno nekoliko dana.