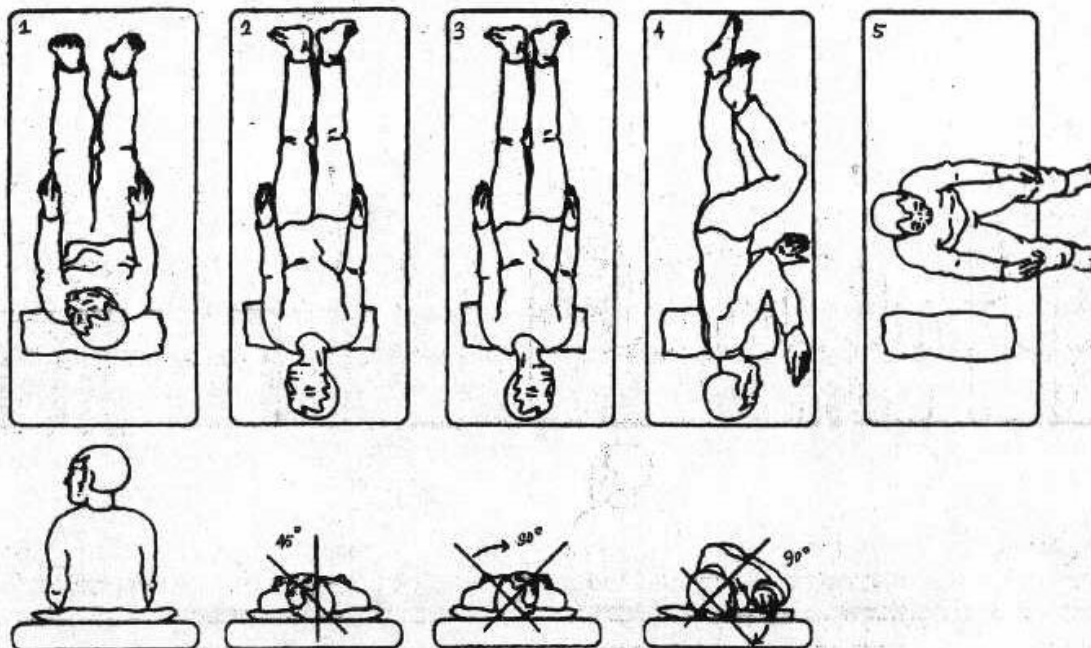


Bijlage 1:

**Behandeling van Benigne
Paroxysmale Positie
Draaiduizeligheid**

Methode van Epley

Links



Begin zittend op een bed en draai uw hoofd 45° naar links. Plaats een kussen achter u zodat deze bij het gaan liggen onder uw schouders ligt.

Ga snel naar achteren met uw schouders op het kussen en het hoofd naar achteren gekanteld op het bed. Wacht 30 seconden.

Draai uw hoofd 90° naar rechts (zonder het op te tillen) en wacht opnieuw 30 seconden.

Draai uw lichaam en hoofd nog eens 90° naar rechts en wacht opnieuw 30 seconden.

Ga rechtop zitten aan de rechterkant.

Verdere instructies:

Herhaal deze manoeuvre 3 maal per dag totdat u 24 uur lang geen houdingsbepaalde duizeligheid meer ervaart.