Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

VERTIGES VPPB

Notes :

A Epley, coté droit



Assoyez-vous sur un lit puis tournez la tête vers la droite à 45°.
Couchez-vous sur le lit (en gardant la tête vers la droite) sur lequel vous avez préalablement placé un coussin au niveau du haut du dos afin que la tête soit inclinée vers l'arrière.
Maintenez la position durant une trentaine de secondes.
Tournez la tête à gauche une trentaine de secondes.
Gardez la tête tournée vers la gauche mais tournez le corps de façon à être couché sur le côté. La tête devrait regarder vers le bas sur le côté du lit.
Maintenez cette position durant une trentaine de secondes.
Placez les pieds sur le côté du lit puis relevez-vous doucement.

B Epley, coté gauche

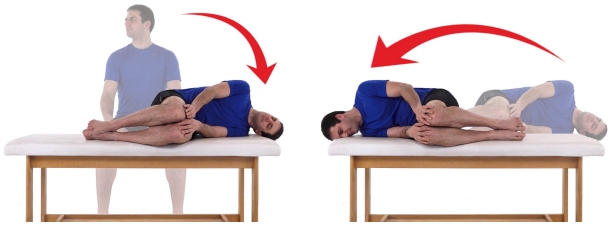


Assoyez-vous sur un lit puis tournez la tête vers la gauche à 45°.
Couchez-vous sur le lit (en gardant la tête vers la gauche) sur lequel vous avez préalablement placé un coussin au niveau du haut du dos afin que la tête soit inclinée vers l'arrière.
Maintenez la position durant une trentaine de secondes.
Tournez la tête à droite une trentaine de secondes.
Gardez la tête tournée vers la droite mais tournez le corps de façon à être couché sur le côté. La tête devrait regarder vers le bas sur le côté du lit.
Maintenez cette position durant une trentaine de secondes.
Placez les pieds sur le côté du lit puis relevez-vous.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

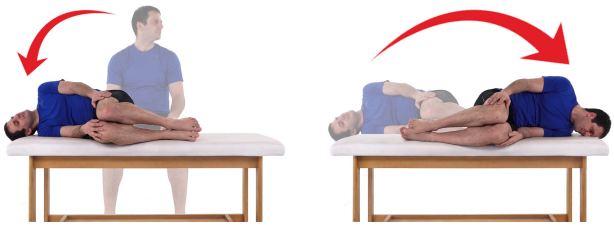
Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

C Manoeuvre de Sémont (gauche)



Assoyez-vous sur un lit avec la tête tournée à 45° vers la droite.
Couchez-vous rapidement sur le côté gauche afin que la tête touche le lit derrière l'oreille gauche. Attendez 30 secondes.
Redressez-vous et allez vous coucher de l'autre côté dans un mouvement rapide sans vous arrêter dans la position redressée, afin que votre tête soit sur le lit mais cette fois tournée à 45° vers le lit. C'est donc votre front qui sera en contact avec le lit. Attendez 30 secondes.
Redressez-vous.

D Manoeuvre de Sémont (droite)



Assoyez-vous sur un lit avec la tête tournée à 45° vers la gauche.
Couchez-vous rapidement sur le côté droit afin que la tête touche le lit derrière l'oreille droit. Attendez 30 secondes.
Redressez-vous et allez vous coucher de l'autre côté dans un mouvement rapide sans vous arrêter dans la position redressée, afin que votre tête soit sur le lit mais cette fois tournée à 45° vers le lit. C'est donc votre front qui sera en contact avec le lit. Attendez 30 secondes.
Redressez-vous.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés