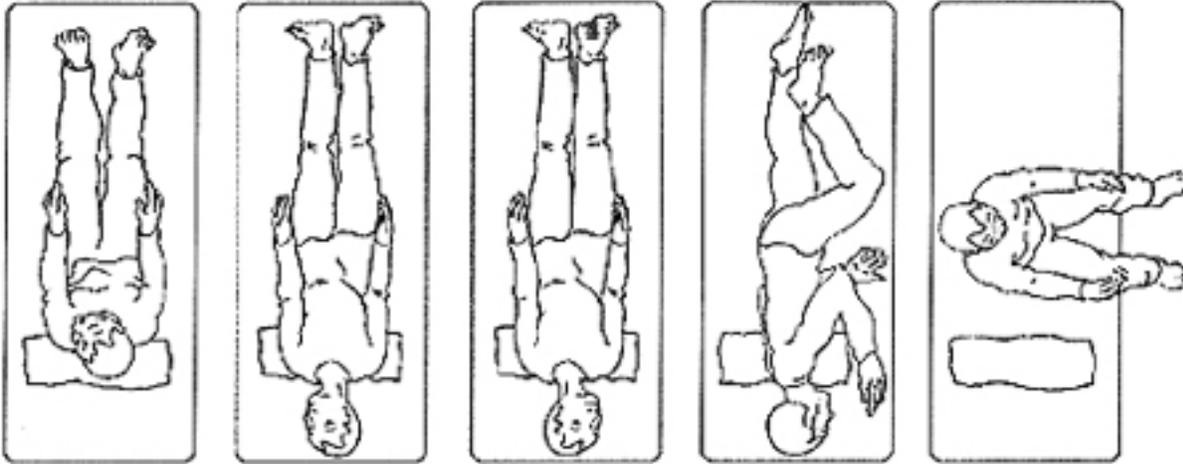


EXERCICES D'EPLEY  
 Traitement des Vertiges Positionnel Bénins (VPB)



Commencez assis sur un lit et tournez la tête à 45° du côté qui déclenche vos vertiges. Placez un oreiller derrière vous pour que lorsque vous soyez couché, il soit localisé sous vos épaules.

Couchez vous rapidement avec les épaules sur l'oreiller et la tête inclinée de 30° vers le lit. Attendez 2 minutes.

Tournez lentement votre tête de 90° du côté opposé en faisant un arrêt d'environ 30 secondes en position médiane. Ne pas lever la tête. Attendez environ 2 minutes.

Tournez votre corps et votre tête encore de 90° et attendez 2 minutes.

Assoyez vous du côté où vous êtes couché.

[uptodate.com](http://uptodate.com)

- Ces manoeuvres constituent le traitement définitif du VBP. Il est important de garder les yeux ouverts pendant les manoeuvres et il est tout à fait normal d'avoir des vertiges aux changements de position.
- Taux de succès de plus de 90% donc récurrence de moins de 5 à 10%. Il peut arriver que l'on doive répéter la manoeuvre plus d'une fois pour la guérison complète.