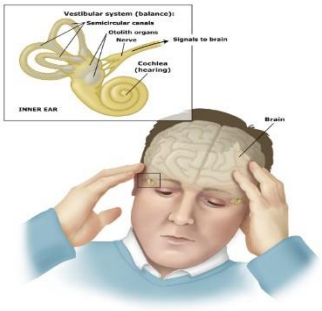
MANŒUVRE D'ÉPLEY
ÉLÉMENTS DE SURVEILLANCE ET DE TRAITEMENT À DOMICILE



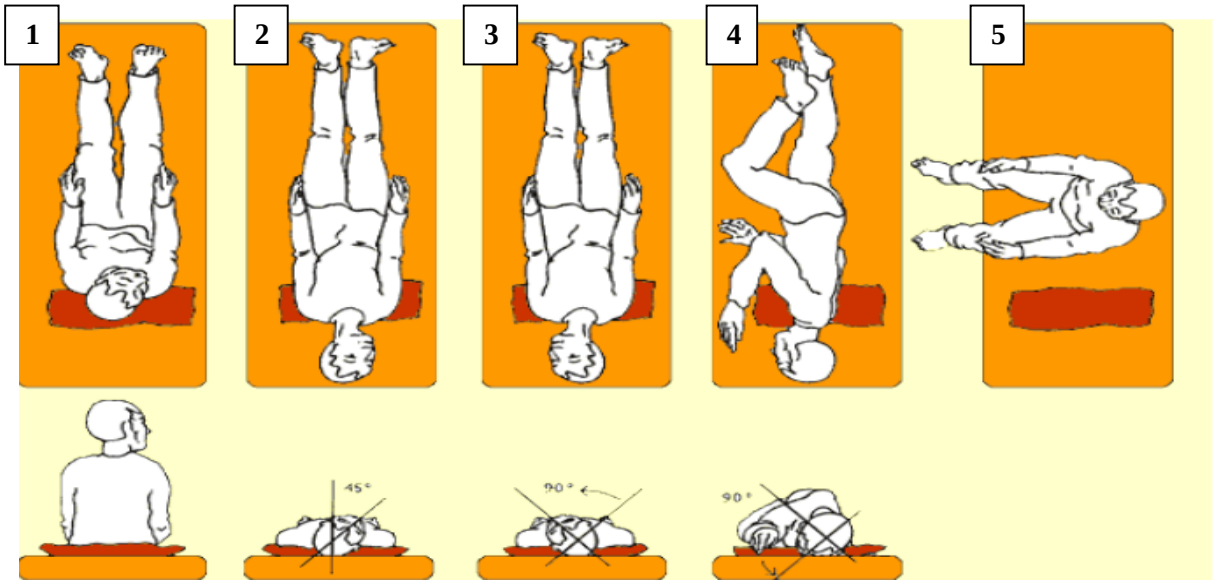
Vertige positionnel bénin

- Le vertige est un état au cours duquel une personne ressent une perte d'équilibre et des étourdissements, comme si elle ou ce qui l'entoure bouge, tourne ou oscille.
- Le vertige positionnel bénin correspond à une anomalie transitoire de l'oreille interne (responsable de l'équilibre). Il se caractérise par la présence de microcristaux calciques dans l'un des canaux du labyrinthe de l'oreille interne. On a alors la sensation que tout tourne autour de soi, dans certaines positions.
- La manœuvre d'Épley consiste à effectuer différentes positions permettant de replacer les microcristaux au bon endroit à l'intérieur de l'oreille interne.

Éléments de surveillance suite à une manœuvre d'Épley par l'infirmière

- Éviter la position couchée durant les 24 heures qui suivent ; adopter la position semi-assise soit 45˚pour dormir ;
- Garder votre tête verticale le plus possible durant le prochain 24 heures (éviter coiffeuse, dentiste, exercices qui nécessitent des mouvements brusques de la tête, etc.,) ;
- Des vertiges normaux peuvent être ressentis 24-48 heures suite à la manœuvre;
- Effectuer la manœuvre à domicile si vous ressentez toujours des vertiges une semaine après l'intervention de l'infirmière à la clinique.

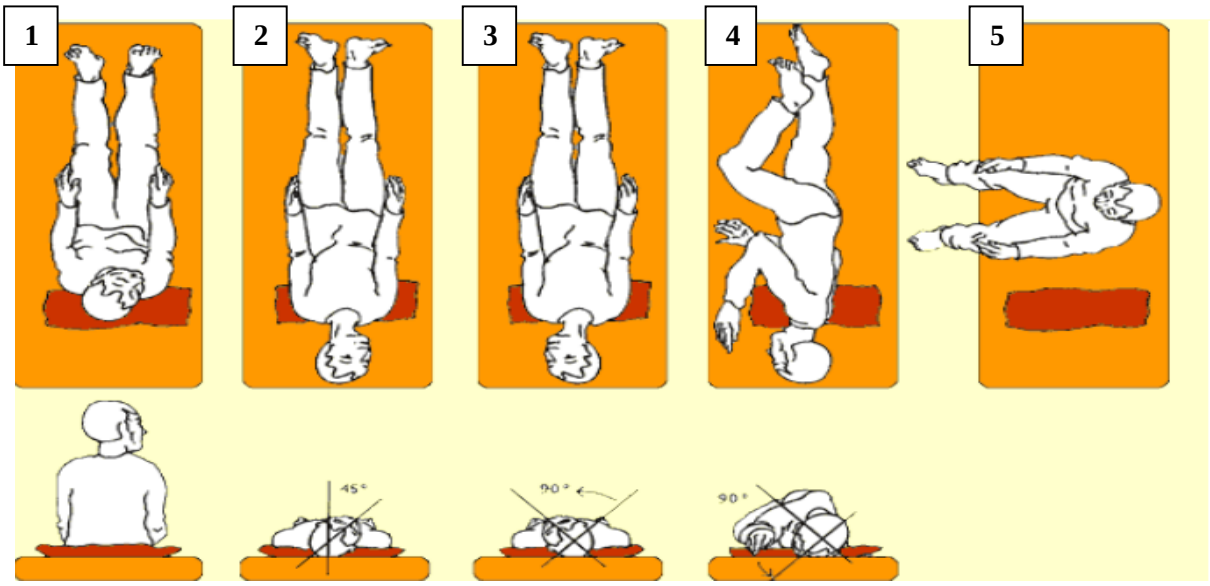
Manœuvre à domicile



1- **S'asseoir sur un lit. Placer un oreiller à la hauteur de vos épaules afin d'avoir la tête dans le vide lorsque vous serez couché. Tourner la tête à 45˚ du côté atteint (déterminé par votre médecin). Se coucher sur le dos en gardant bien l'angle de votre tête.**
2- **Demeurer dans cette position durant 30 secondes.**
3- **Tourner la tête du côté opposé avec le même angle de 45˚ et garder cette position 30 secondes.**

MANŒUVRE D'ÉPLEY
ÉLÉMENTS DE SURVEILLANCE ET DE TRAITEMENT À DOMICILE

Manœuvre à domicile (suite)



4- **Tourner votre corps complètement sur le même côté. Votre tête devrait avoir un angle de 90°. Garder cette position 30 secondes.**
5- **S'asseoir doucement de ce même côté et attendre 30 secondes avant de vous relever.**

***** Éviter la position couchée durant les 24 heures qui suivent ; adopter la position semi-assise soit 45°pour dormir. Garder votre tête verticale le plus possible durant le prochain 24 heures (éviter coiffeuse, dentiste, exercices qui nécessitent des mouvements brusques de la tête, etc.,).

Suivi par l'infirmière

- Contacter l'infirmière 1 semaine après la manœuvre à domicile si vous ressentez toujours des vertiges. Celle-ci reprendra la manœuvre à la clinique;
- Aviser l'infirmière une semaine après une 2e manœuvre en clinique si les vertiges persistent toujours.