



教學影片

良性陣發性姿勢性眩暈-“半翻筋斗”復位法

臺北榮民總醫院-神經內科 製做

簡介:

良性陣發性姿勢性眩暈 (Benign Paroxysmal Positional Vertigo, BPPV)，俗稱耳石脫落症，是造成暈眩常見的原因之一。其臨床症狀包括突如其來的天旋地轉、失去平衡、頭重腳輕、甚至噁心嘔吐。

如何判斷受影響的耳朵?

當您躺下後，將頭往左/右轉動，當轉往一側有明顯的天旋地轉感覺，那一側便是您受影響的耳朵(以下簡稱「患側」)。

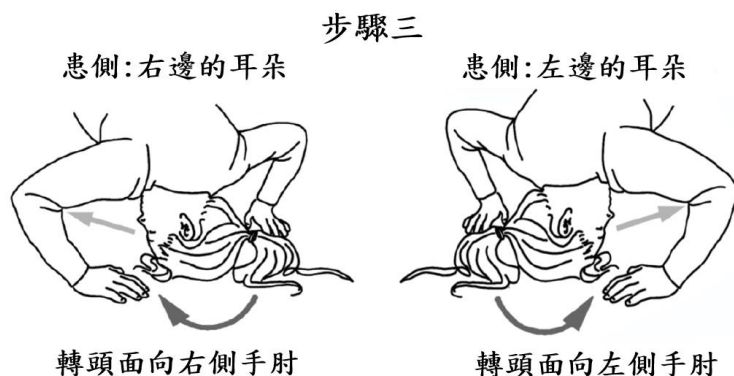
“半翻筋斗”復位法

步驟一：跪在地板(或大床)上，快速舉頭、面朝上，直到可以直視天花板(這個動作可能會造成輕微頭暈)

步驟二：將頭向下使頭頂碰觸地板，呈現上下相反的姿勢。盡量收下巴，讓頭的後側靠近背的部份接觸地板。這個動作可能會產生一陣暈眩，請勿移動直到暈眩結束。(用手指尖輕敲患側耳後的骨頭，可能會有幫助)



步驟三：將頭緩慢的轉向患側的手肘，盡量將手肘維持在視線的正中央。如同步驟二，請勿移動頭部直到暈眩感消失。(提醒您:在接下來步驟中，都請您保持頭部朝向患側)

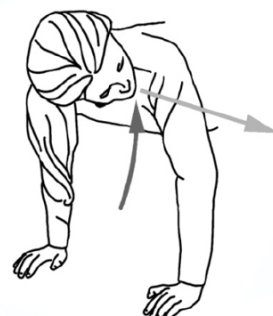
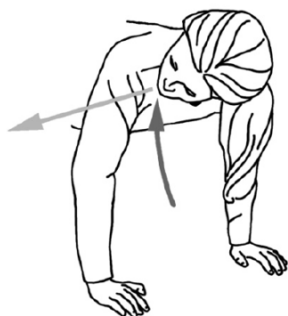


步驟四：持續盯著患側的手肘，將頭快速舉高至肩膀或背的高度。您的頭部將與地板呈現 45 度的夾角。產生暈眩是很正常的，請靜待暈眩結束或在心中默數到 15 再繼續下個步驟。

步驟四

患側:右邊的耳朵

患側:左邊的耳朵



快速將頭抬到背的高度

步驟五：快速將頭抬高，保持在頭轉向肩膀一半的位置。這個步驟可能會引起暈眩，待暈眩結束後，緩慢的回復坐姿。

步驟五

患側:右邊的耳朵

患側:左邊的耳朵



將頭完全抬起

注意事項：

1. 兩次復位運動，請至少間隔 15 分鐘。
2. 復位後，請用 2-3 個枕頭墊高頭部，持續 2 晚。
3. 復位後，睡覺時請側躺朝向患側相反的方向(患側在右邊請朝左側躺、患側在左邊請朝右側躺)，並持續一週。(建議放一個枕頭在背後以避免翻向另一側)

教學影片連結

