



Carol A. Foster M.D.  
University of Colorado Hospital  
720-848-2820

دکتر کارول فاستر  
بیمارستان دانشگاه کلرادو، آمریکا  
تلفن: 0017208482820

## Half Somersault for Right Ear BPPV

حرکت نیم پشتک برای سرگیجه مقطعی ناشی از گوش راست:

نکات مهم:

1. Dark Curved Arrows Indicate Head Movement

2. Lighter Arrows Near Eyes Show the Direction You Should Be Facing

- (1) فلشهای تیره و خمیده نشان دهنده حرکات سر هستند.  
(2) فلشهای روشن تر نزدیک چشم نشان دهنده جهتی است که باید نگاه کنید.

A: Look Straight Up at Ceiling

B: Place Head In Somersault Position

C: Turn Head To Face Right Elbow

D: Raise Head Quickly To Back Level

E: Raise Head Fully Upright

- (الف) مستقیم به سقف نگاه کنید. (A)  
(ب) سر را در حالت پشتک قرار دهید. (B)  
(ج) سر را به سمت آرنج راست بچرخانید. (C)  
(د) سر را سریع به سمت عقب بچرخانید. (D)  
(ه) سر را به حالت مستقیم برگردانید. (E)

## Important Notes

حرکت نیم پشتک برای گوش راست:

**A.** Kneel on the floor or in the middle of a large bed. Tip your head straight upward quickly until you are looking straight up at the ceiling. This may cause dizziness briefly.

(الف) در وسط یک تشک روی زمین زانو بزنید. سر خود را به آرامی و به صورت مستقیم بالا ببرید تا سقف را ببینید. این حرکت ممکن است مقداری سرگیجه ایجاد کند.

**B.** Next place your head on the floor upside down, as if you are about to do a somersault. Tuck the chin so that your head touches the floor near the back of the head rather than near the forehead. This

Carol A. Foster M.D.

University of Colorado Hospital

720-848-2820

دکتر کارول فاستر  
بیمارستان دانشگاه کلرادو، آمریکا

تلفن: 0017208482820

position may cause a burst of vertigo. Without moving, wait until any vertigo ends. The vertigo means the particles are moving in the proper direction. Tapping firmly on the skull with your fingertips just behind the right ear can help move the particles along.

(ب) در گام بعدی، سر خود را روی زمین قرار دهید به طوری که انگار می‌خواهید پشتک بزنید. چانه را به سمت داخل ببرید تا جاییکه پشت سر شما به جای پیشانی زمین را لمس کند. این حالت نیز ممکن است سرگیجه ایجاد کند. بدون حرکت در همین حالت بمانید تا سرگیجه برطرف شود. این نوع سرگیجه شبیه حالتی است که شما احساس می‌کنید چیزی دور سر شما می‌چرخد، در این حالت با انگشت اشاره خود درست پشت گوش راست خود را ضربه تقریباً محکمی بزنید تا به رفع سرگیجه کمک کند.

**C.** Slowly turn your head to face your right elbow. Try to center the right elbow in your field of view. You will keep your head turned to the right through the rest of the maneuver. Again, wait for any vertigo to end before moving to the next step.

(ج) به آرامی سر خود را به سمت آرنج راست بچرخانید، به طوری که آرنج راست شما در مرکز دیدتان قرار گیرد. در ادامه مراحل سر شما باید در سمت راست ثابت بماند. اگر دوباره احساس سرگیجه کردید منتظر بمانید تا برطرف شود.

**D.** Keeping your head turned to the right and viewing your right elbow, QUICKLY raise your head to shoulder level. Your head should be positioned at about a 45° angle to the floor throughout this move. Vertigo is normal during this part of the procedure. Wait for the vertigo to end or count to 15 before continuing.

(د) همچنان که سر خود را به سمت راست نگه داشته اید و به آرنج راست خود نگاه می‌کنید، به آرامی سر خود را تا شانه بالا بیاورید. سر شما باید با زمین زاویه 45 درجه ایجاد کند. در این حرکت سرگیجه نرمال می‌باشد. صبر کنید تا سرگیجه از بین برود یا تا 15 بشمارید و بعد ادامه دهید.

**E.** Raise your head to the upright position QUICKLY, keeping it about halfway turned toward the right shoulder. Some additional vertigo may occur. After the vertigo subsides, slowly sit upright.

Rest for 15 minutes. After the rest, quickly tip your head up and down. If no dizziness occurs, do not repeat the maneuver. If you still feel some dizziness when making that movement, repeat the maneuver. You may also repeat the maneuver if you have another vertigo spell in the future.

(ه) سر خود را سریع به سمت جلو و مرکز بدن بالا بیاورید، سر را به حالت نیمه کج به سمت راست نگه دارید. مقداری سرگیجه در این حالت طبیعی است. بعد از بهتر شدن سرگیجه به آرامی به صورت مستقیم و معمولی بنشینید.

برای 15 دقیقه استراحت کنید، سر خود را سریع بالا و پایین ببرید. اگر هیچ نوع از سرگیجه اتفاق نیفتاد، نیازی نیست که تمرین را دوباره انجام دهید. ولی اگر زمانیکه حرکت بالا و پایین را انجام می‌دهید همچنان احساس سرگیجه می‌کنید، تمام مراحل را دوباره انجام دهید. اگر در آینده نیز احساس سرگیجه داشتید می‌توانید تمام مراحل را از اول انجام دهید.

Carol A. Foster M.D.  
University of Colorado Hospital  
720-848-2820

دکتر کارول فاستر  
بیمارستان دانشگاه کلرادو، آمریکا  
تلفن: 0017208482820

## Additional instructions:

Always wait at least 15 minutes between maneuvers to allow particles to settle.

Sleep propped up on 2 or 3 pillows for two nights following the maneuver.

Sleep only on your left side for a week after the maneuver (put a pillow behind you to keep you from rolling over in the night).

نکات تکمیلی:

- بین دو تمرین حداقل 15 دقیقه صبر کنید تا اجزای گوش استراحت کنند.
- تا دوشب بعد از انجام تمرینات دو تا سه بالش زیر سر گذاشته و به حالت نیمه نشسته بخوابید.
- تا یک هفته بعد از تمرین فقط به سمت چپ بخوابید. ( یک بالش پشت خود قرار دهید تا مانع چرخش شما شود. )

Carol A. Foster M.D.  
University of Colorado Hospital  
720-848-2820

دکتر کارول فاستر  
بیمارستان دانشگاه کلرادو، آمریکا  
تلفن: 0017208482820