

Gutartiger anfallsweise auftretender Lagerungsschwindel

Benigner peripherer paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV)

Therapie des **linken** hinteren Bogengangs

Übungsanleitung für Patienten, bei denen der **linke** Bogengang betroffen ist

Liebe Patientin, lieber Patient,

der gutartige Lagerungsschwindel lässt sich durch spezielle Lagerungsübungen erfolgreich behandeln. Diese Lagerungsübungen oder sogenannten Befreiungsmanöver (Position 1-4) sollen mindestens dreimal hintereinander durchgeführt werden und zwar jeweils morgens, mittags und abends.

Die Behandlung kann beendet werden, wenn sich am nächsten Tag bei den Übungen kein Schwindel mehr auslösen lässt.



Mit offenen Augen aufrecht in der Mitte der Bettkante oder einer Liege sitzen, damit nach rechts und links ausreichend Platz bleibt. Den Kopf um 45° nach rechts drehen.



Den Körper schnell auf die linke Seite legen. Darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, 1 Minute in dieser Position liegen bleiben.



Den Körper so schnell wie möglich auf die rechte Seite legen und wiederum darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, 1 Minute in dieser Position liegen bleiben.



Langsam wieder aufsetzen und Kopf zur Mitte drehen. Diese Position solange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, 3 Minuten in dieser Position bleiben.

Gutartiger anfallswise auftretender Lagerungsschwindel

Benigner peripherer paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV)

Therapie des **rechten** hinteren Bogengangs

Übungsanleitung für Patienten, bei denen der **rechte** Bogengang betroffen ist

Liebe Patientin, lieber Patient,

der gutartige Lagerungsschwindel lässt sich durch spezielle Lagerungsübungen erfolgreich behandeln. Diese Lagerungsübungen oder sogenannten Befreiungsmanöver (Position 1-4) sollen mindestens dreimal hintereinander durchgeführt werden und zwar jeweils morgens, mittags und abends.

Die Behandlung kann beendet werden, wenn sich am nächsten Tag bei den Übungen kein Schwindel mehr auslösen lässt.



Mit offenen Augen aufrecht in der Mitte der Bettkante oder einer Liege sitzen, damit nach rechts und links ausreichend Platz bleibt. Den Kopf um 45° nach links drehen.



Den Körper schnell auf die rechte Seite legen. Darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, 1 Minute in dieser Position liegen bleiben.



Den Körper so schnell wie möglich auf die linke Seite legen und wiederum darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, 1 Minute in dieser Position liegen bleiben.



Langsam wieder aufsetzen und Kopf zur Mitte drehen. Diese Position solange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, 3 Minuten in dieser Position bleiben.