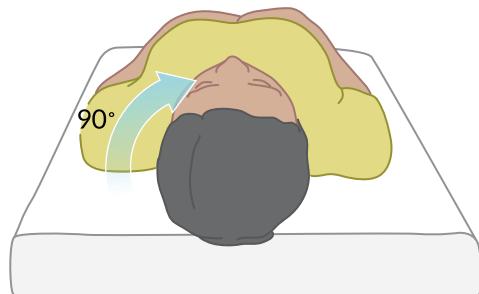
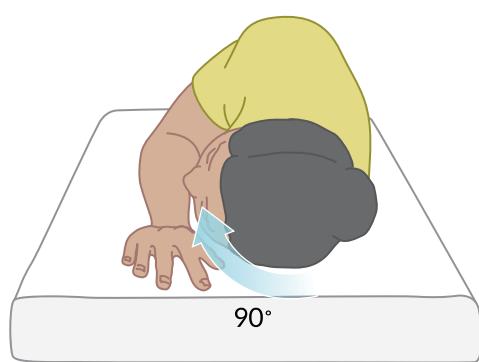
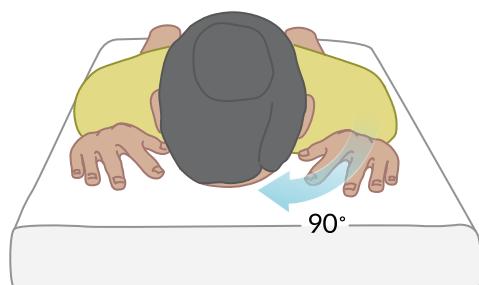
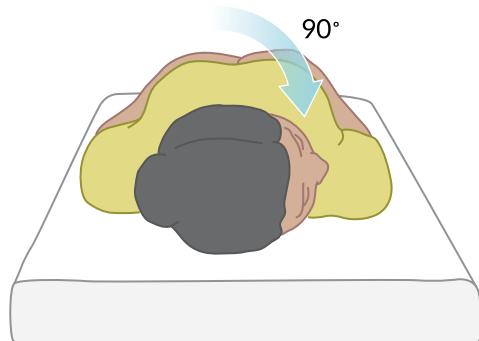


Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des linken horizontalen Bogengangs

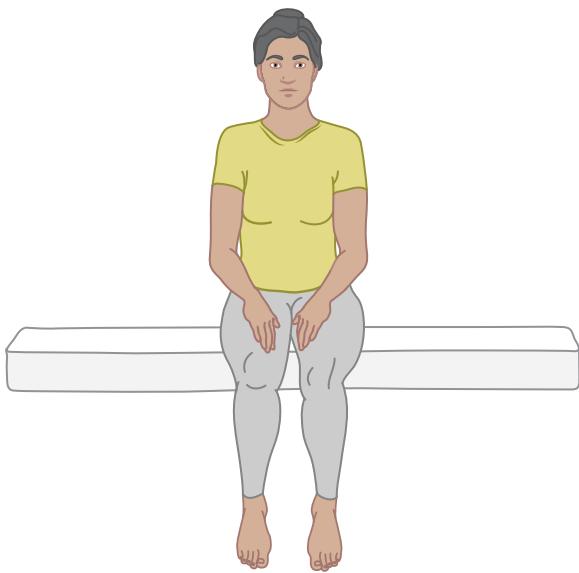
Liebe Patientin, lieber Patient,
mit den unten beschriebenen Übungen lässt
sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behan-
deln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behan-
delnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden
Übungen empfehlen.

Führen Sie diese Übung mind. 3x täglich und
3x hintereinander durch. Dabei sollten Sie jede
beschriebene Bewegung **schnell und ruckartig**
ausführen und danach jeweils in Ruhe verhar-
ten. Es wird dabei ein kurzer Schwindel auftre-
ten, der aber von Mal zu Mal schwächer wird.
Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden
lang kein Schwindel aufgetreten ist.

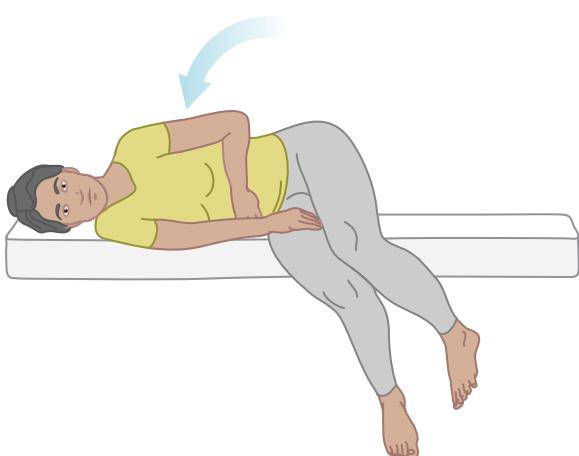


Barbecue-Manöver:

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken, Kopf leicht gebeugt. Drehen Sie dann Ihren Kopf um 90° nach rechts und bleiben Sie für mind. 30 Sek. in dieser Position.
- 2 Drehen Sie anschließend Ihren Kopf um weitere 90° nach rechts bei gleichzeiti- ger Körperdrehung um 180°, sodass Ihre Stirn auf der Liegefläche aufliegt. Bleiben Sie für mind. 30 Sek. in dieser Position.
- 3 Drehen Sie dann sowohl Kopf als auch Körper um weitere 90° nach rechts. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sek.
- 4 Drehen Sie sich nun erneut um 90° nach rechts, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition angelangt sind. Setzen Sie sich auf.

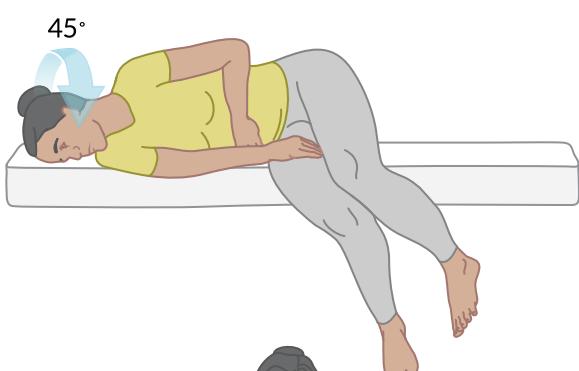


Gufoni-Manöver:



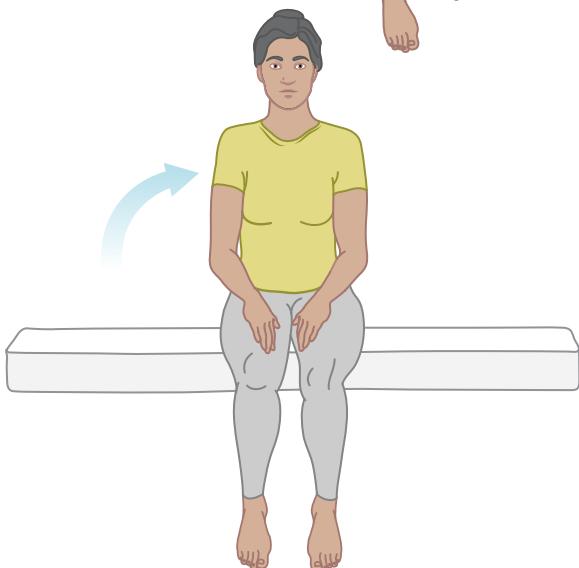
1

Setzen Sie sich aufrecht auf die Mitte Ihrer langen Bettkante und schauen Sie nach vorne.



2

Legen Sie den Oberkörper nun auf die rechte Körperseite und bleiben Sie ca. 45 Sek. in dieser Position.



3

Drehen Sie den Kopf um 45° in Richtung Boden. Bleiben Sie ca. 3 Minuten in dieser Position.

4

Setzen Sie sich wieder auf.