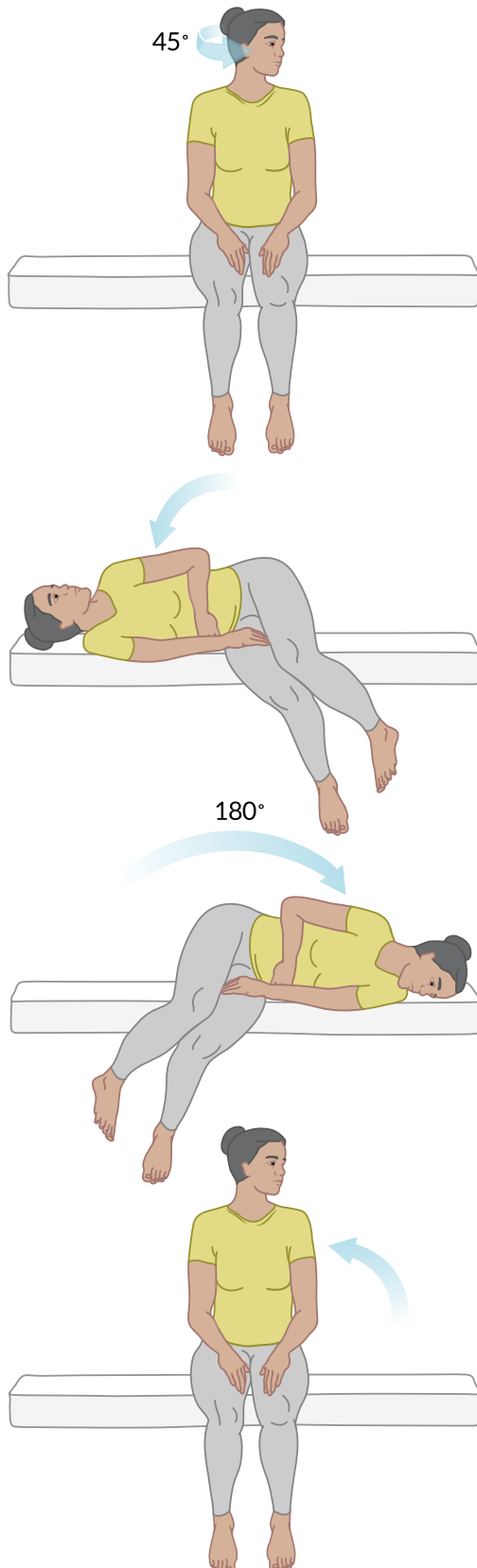


## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des rechten hinteren Bogengangs

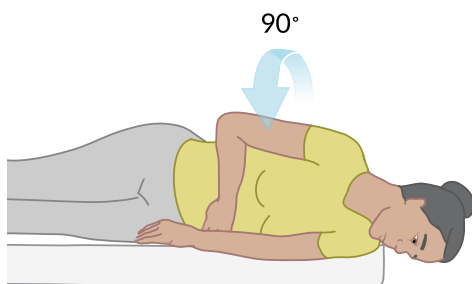
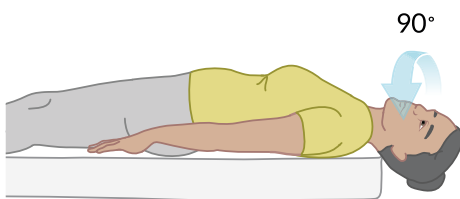
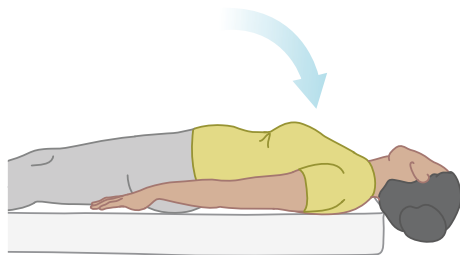
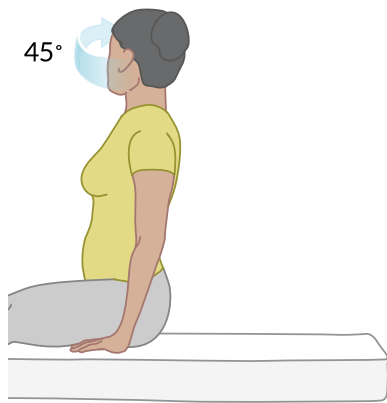
Liebe Patientin, lieber Patient, mit den unten beschriebenen Übungen lässt sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.

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 verharren. Es wird dabei ein kurzer Schwindel auftreten, der aber von Mal zu Mal schwächer wird. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Schwindel aufgetreten ist.



### Semont-Manöver:

- 1 Setzen Sie sich aufrecht auf die Mitte Ihrer langen Bettkante und drehen Sie den Kopf um 45° nach links.
- 2 Legen Sie sich auf die rechte Körperseite, wobei der Kopf gedreht bleibt. Bleiben Sie mind. 1 Minute in dieser Position.
- 3 Legen Sie sich nun mit einer 180°-Drehung auf die linke Körperseite, wobei der Kopf gedreht bleibt. Bleiben Sie mind. 1 Minute in dieser Position.
- 4 Setzen Sie sich wieder auf.



## Epley-Manöver:

**1** Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um  $45^\circ$  nach rechts.

**2** Legen Sie sich auf den Rücken, wobei der Kopf leicht über den Rand der Matratze hängt und nach hinten überstreckt wird. Bleiben Sie mind. 30 Sek. in dieser Position.

**3** Kopf in überstreckter Haltung um  $90^\circ$  zur linken Seite drehen. Bleiben Sie mind. 30 Sek. in dieser Position.

**4** Drehen Sie sich um weitere  $90^\circ$  nach links, sodass der Oberkörper auf der linken Seite liegt und das Gesicht schräg nach links unten blickt.

**5** Richten Sie sich nach 30 Sek. aus der Seitenlage in eine sitzende Position auf.