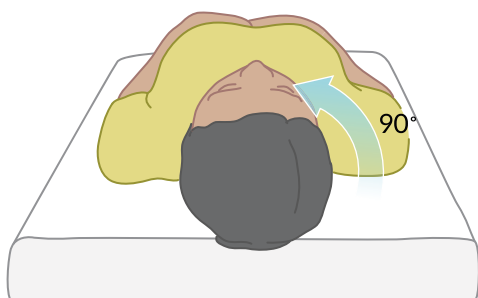
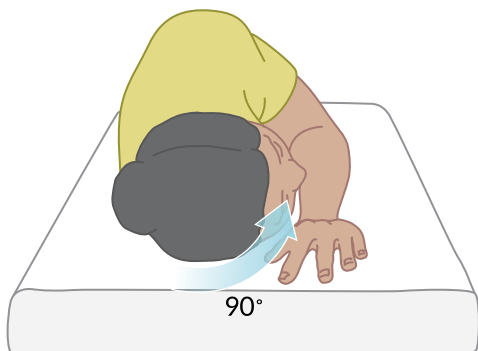
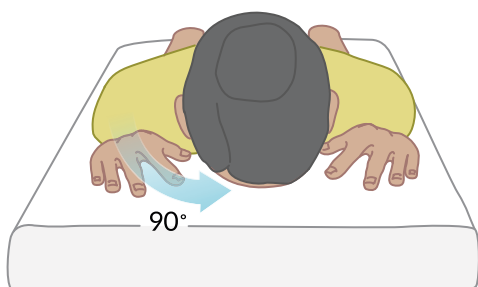
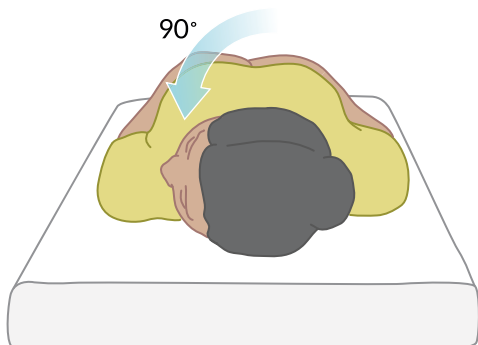


Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des rechten horizontalen Bogengangs

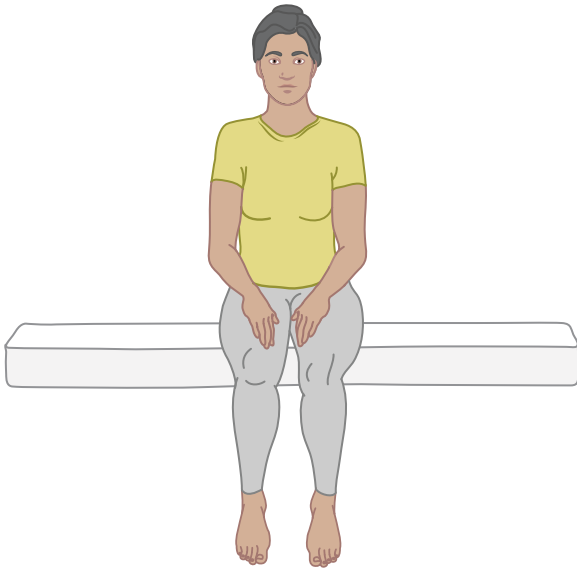
Liebe Patientin, lieber Patient, mit den unten beschriebenen Übungen lässt sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.

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.



Barbecue-Manöver:

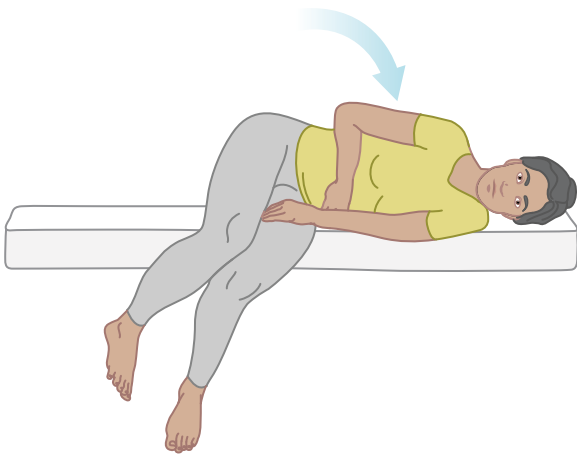
- 1 Legen Sie sich auf den Rücken, Kopf leicht gebeugt. Drehen Sie dann Ihren Kopf um 90° nach links und bleiben Sie für mind. 30 Sek. in dieser Position.
- 2 Drehen Sie anschließend Ihren Kopf um weitere 90° nach links bei gleichzeitiger Körperdrehung um 180°, sodass Ihre Stirn auf der Liegefläche aufliegt.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



Gufoni-Manöver:

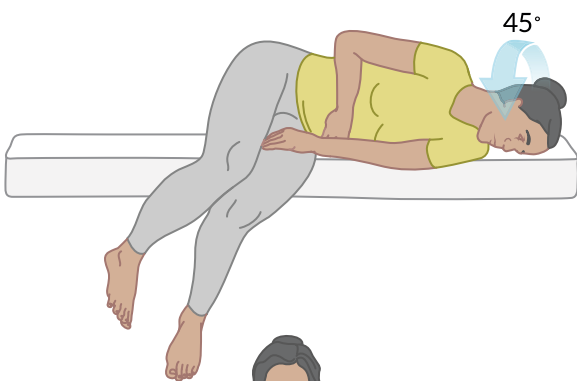
1

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



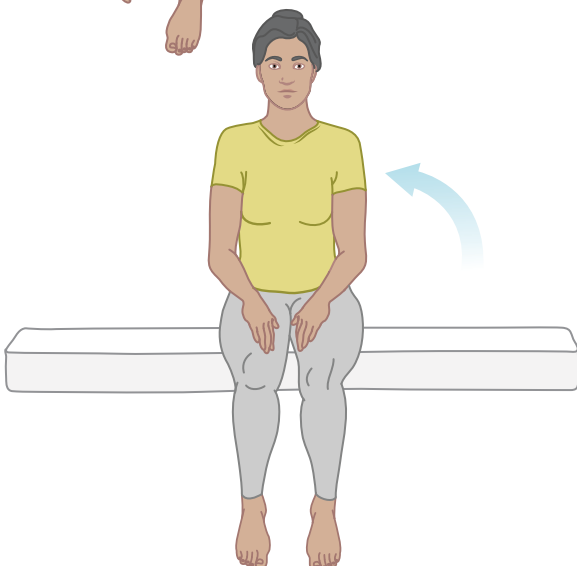
2

Legen Sie den Oberkörper nun auf die linke 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.