

# Lagerungsübungen bei BPLS

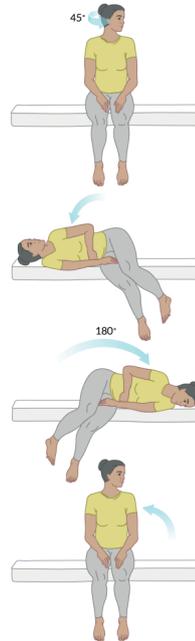
## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des rechten hinteren Bogengangs

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:

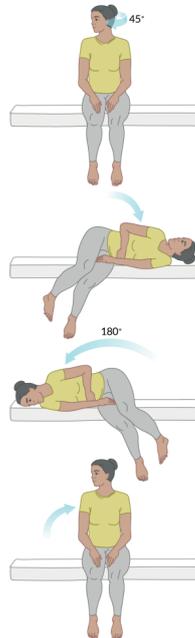
- 1 Setzen Sie sich aufrecht auf die Mitte Ihrer langen Bettkante und drehen Sie den Kopf um 45° nach links.
- 2 Legen Sie sich auf die rechte Körperseite, wobei der Kopf gedreht bleibt. Bleiben Sie mind. 1 Minute in dieser Position.
- 3 Legen Sie sich nun mit einer 180°-Drehung auf die linke Körperseite,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



AMBOSS

## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des linken 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.

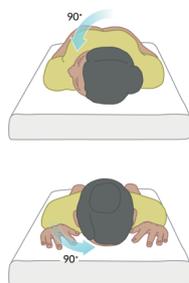


- 3 Legen Sie sich nun mit einer 180°-Drehung auf die rechte Körperseite, wobei der Kopf gedreht bleibt. Bleiben Sie mind. 1 Minute in dieser Position.
- 4 Setzen Sie sich wieder auf.

AMBOSS

## 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.

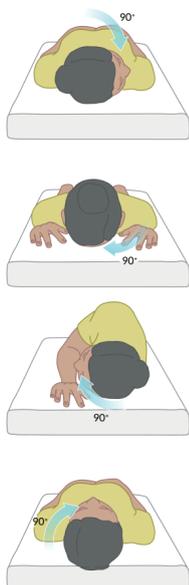


- 3 Drehen Sie dann sowohl Kopf als auch Körper um weitere 90° nach links. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sek.
- 4 Drehen Sie sich nun erneut um 90° nach links, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition angelangt sind. Setzen Sie sich auf.

AMBOSS

## 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 behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.

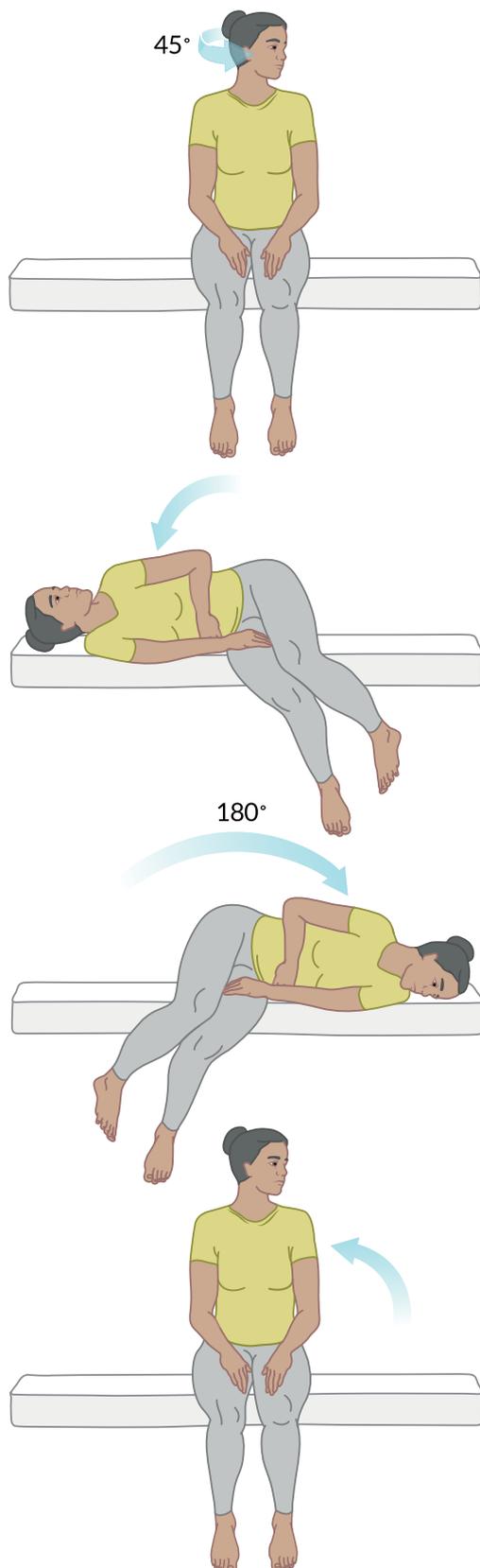


- 3 Drehen Sie dann sowohl Kopf als auch Körper um weitere 90° nach rechts. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sek.
- 4 Drehen Sie sich nun erneut um 90° nach rechts, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition angelangt sind. Setzen Sie sich auf.

AMBOSS

## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des rechten hinteren Bogengangs

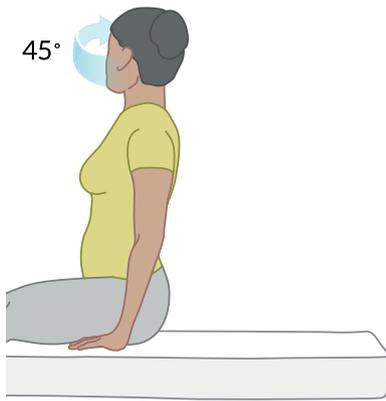
Liebe Patientin, lieber Patient, mit den unten beschriebenen Übungen lässt sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.



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.

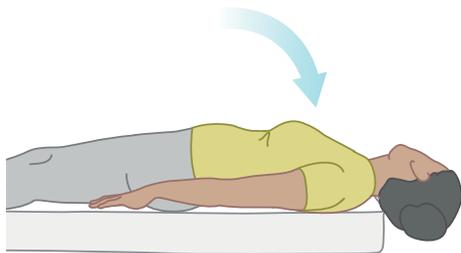
### Semont-Manöver:

- 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.

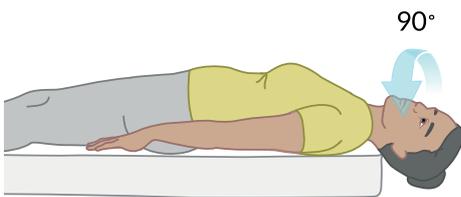


## Epley-Manöver:

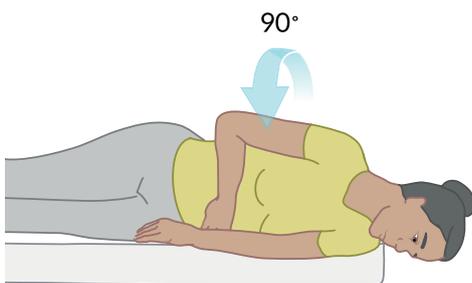
**1** Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° nach rechts.



**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° zur linken Seite drehen. Bleiben Sie mind. 30 Sek. in dieser Position.



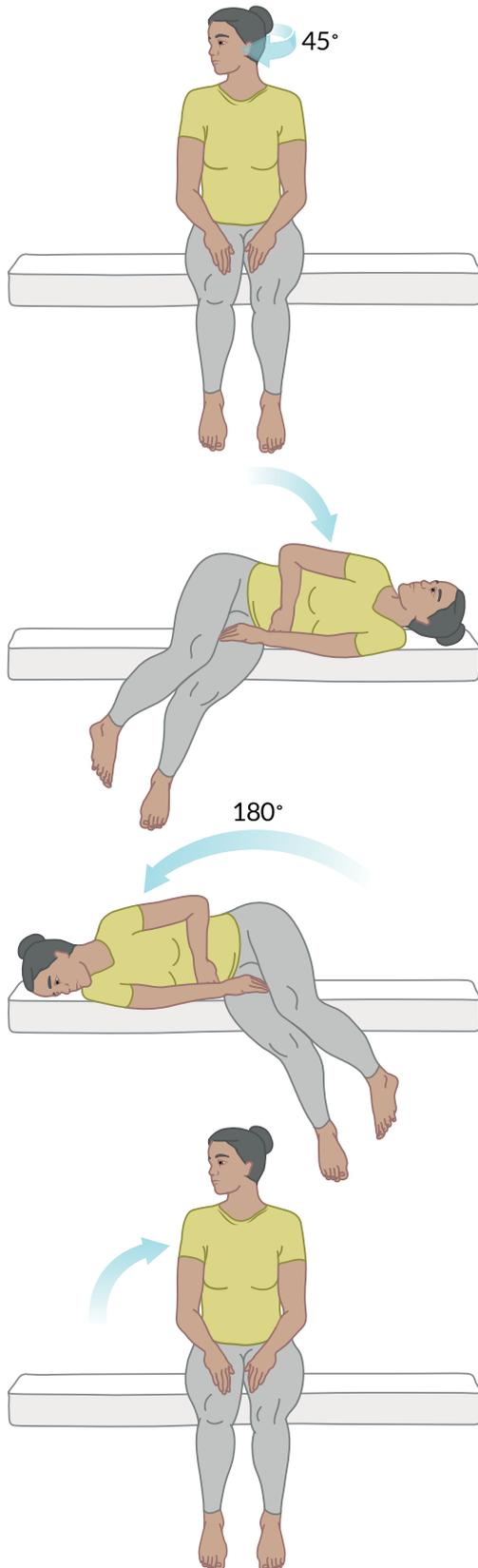
**4** Drehen Sie sich um weitere 90° nach links, sodass der Oberkörper auf der linken Seite liegt und das Gesicht schräg nach links unten blickt.



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

## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des linken hinteren Bogengangs

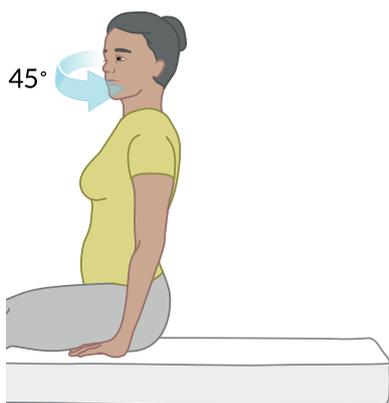
Liebe Patientin, lieber Patient, mit den unten beschriebenen Übungen lässt sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.



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.

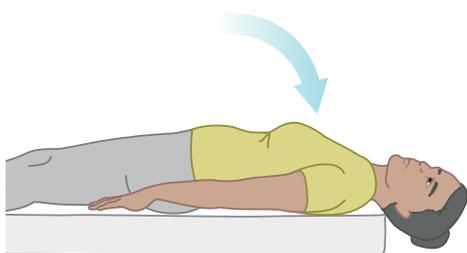
### Semont-Manöver:

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

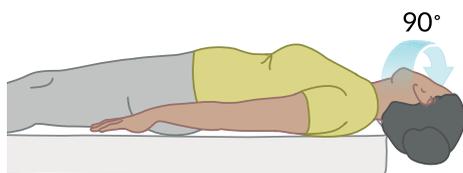


## Epley-Manöver:

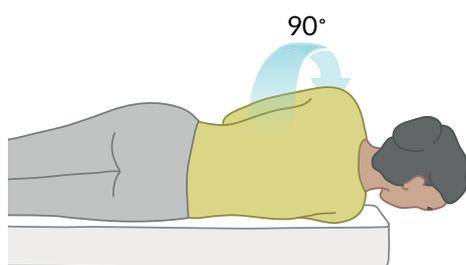
**1** Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° nach links.



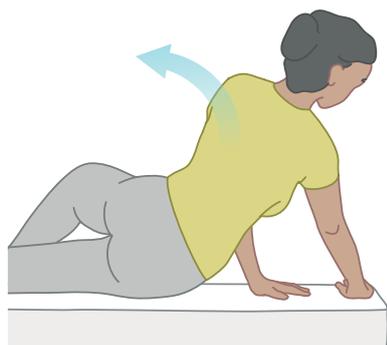
**2** Legen Sie sich auf den Rücken, wobei der Kopf leicht über den Rand der Matratze hängt und nach hinten überstreckt wird. Bleiben Sie mind. 30 Sek. in dieser Position.



**3** Kopf in überstreckter Haltung um 90° zur rechten Seite drehen. Bleiben Sie mind. 30 Sek. in dieser Position.



**4** Drehen Sie sich um weitere 90° nach rechts, sodass der Oberkörper auf der rechten Seite liegt und das Gesicht schräg nach rechts unten blickt.

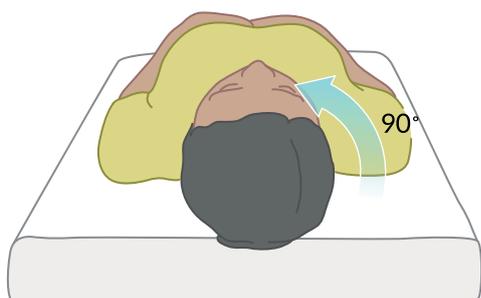
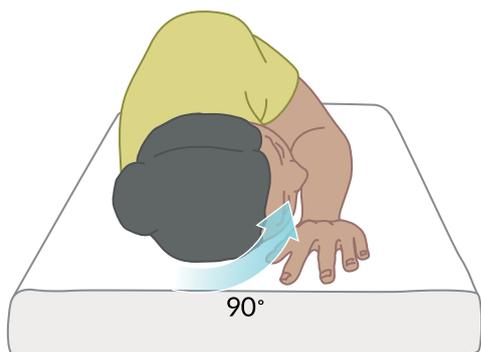
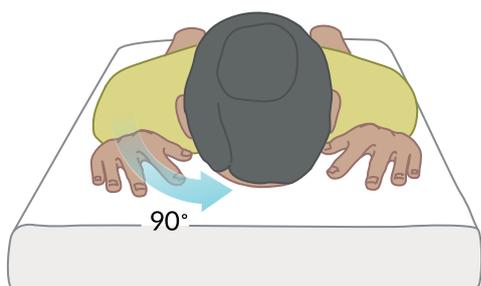
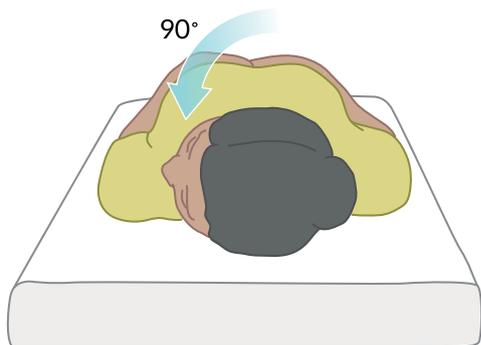


**5** Richten Sie sich nach 30 Sek. aus der Seitenlage in eine sitzende Position auf.

## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des rechten horizontalen Bogengangs

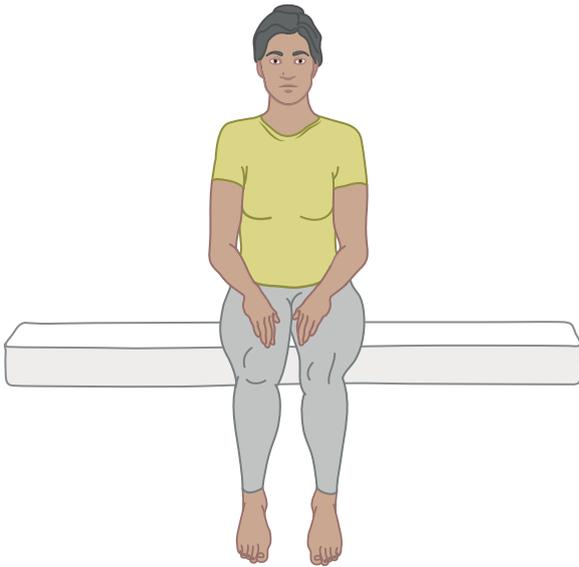
Liebe Patientin, lieber Patient, mit den unten beschriebenen Übungen lässt sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.

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.



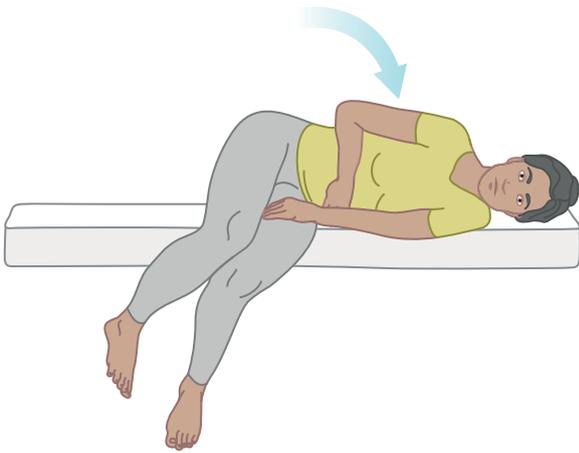
### Barbecue-Manöver:

- 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 angekommen sind. Setzen Sie sich auf.

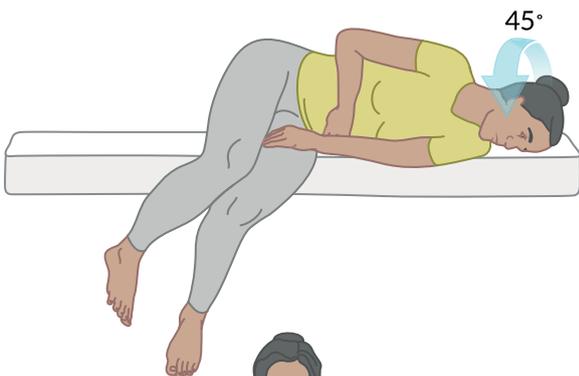


### Gufoni-Manöver:

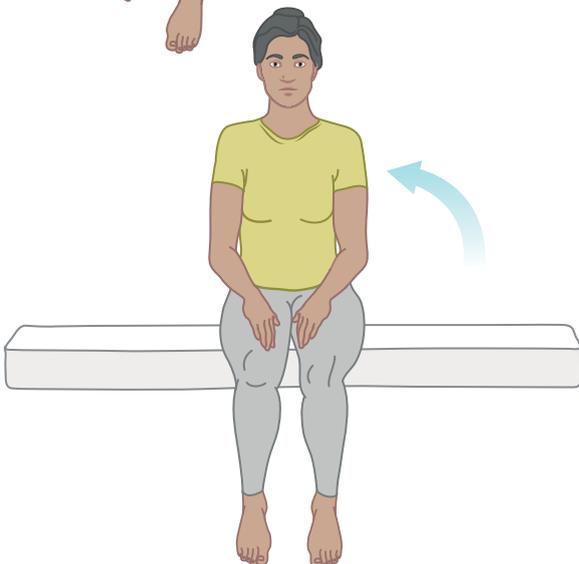
**1** Setzen Sie sich aufrecht auf die Mitte Ihrer langen Bettkante und schauen Sie nach vorne.



**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.

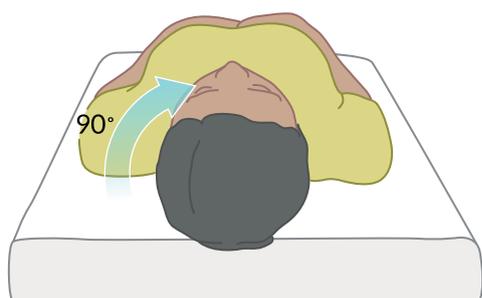
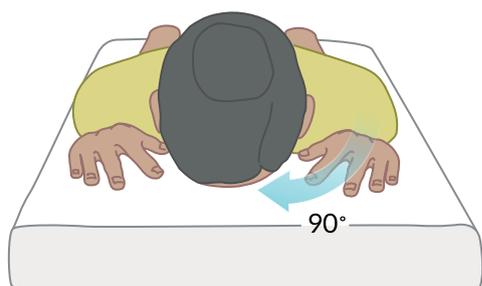
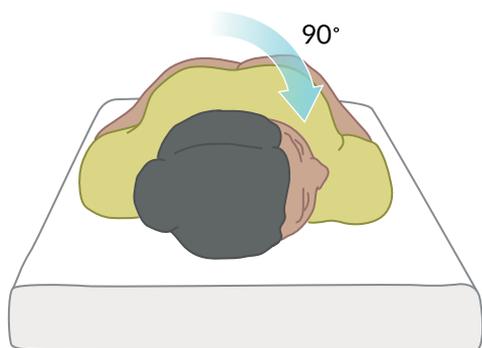


**4** Setzen Sie sich wieder auf.

## Anleitung zur Selbsttherapie bei Lagerungsschwindel des linken horizontalen Bogengangs

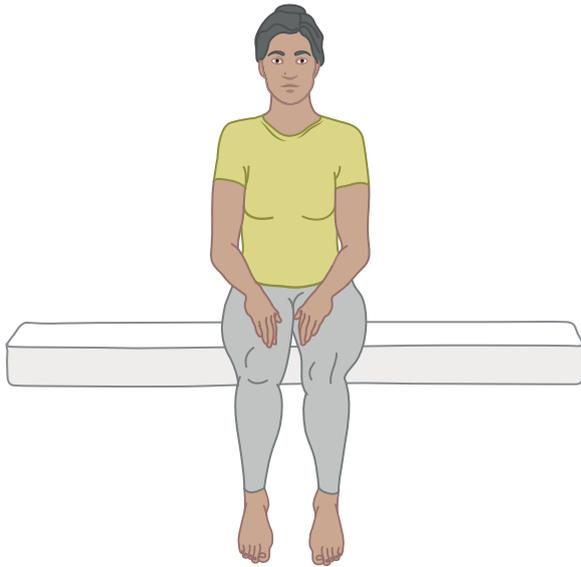
Liebe Patientin, lieber Patient, mit den unten beschriebenen Übungen lässt sich der Lagerungsschwindel i.d.R. gut behandeln. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen eine der beiden Übungen empfehlen.

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.



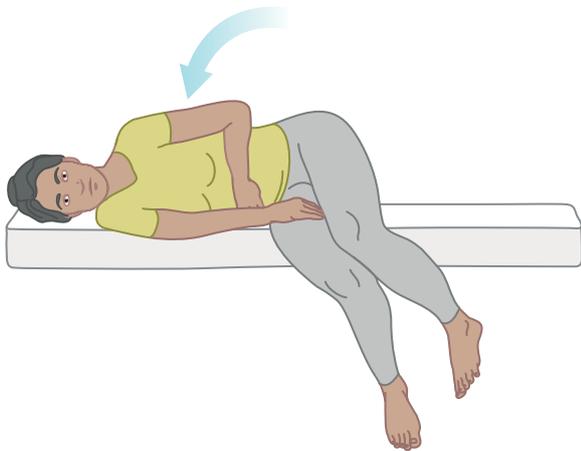
### Barbecue-Manöver:

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken, Kopf leicht gebeugt. Drehen Sie dann Ihren Kopf um 90° nach rechts und bleiben Sie für mind. 30 Sek. in dieser Position.
- 2 Drehen Sie anschließend Ihren Kopf um weitere 90° nach rechts 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 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 angekommen sind. Setzen Sie sich auf.

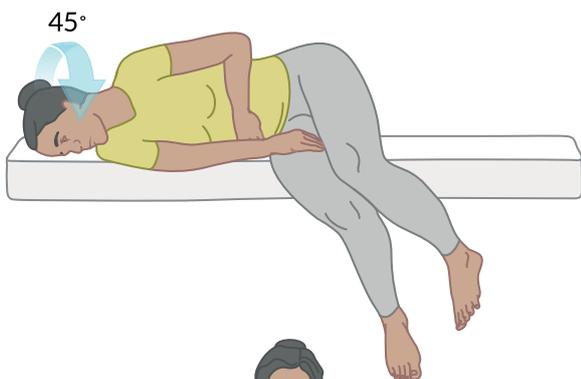


### Gufoni-Manöver:

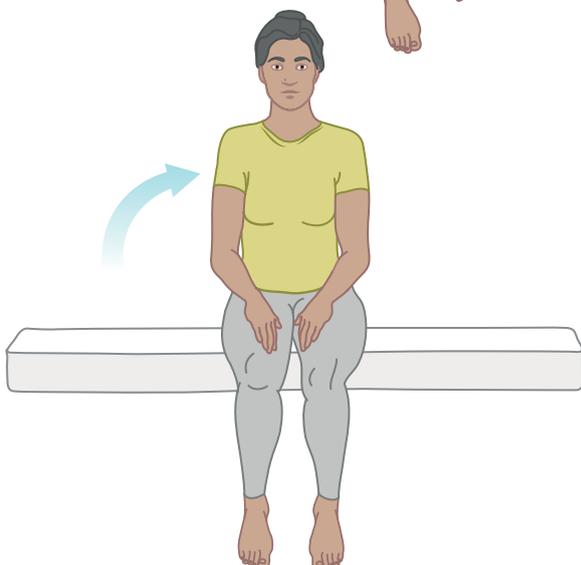
**1** Setzen Sie sich aufrecht auf die Mitte Ihrer langen Bettkante und schauen Sie nach vorne.



**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.