



# Übungen: »Lagerungsschwindel«



## Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV) Therapie des linken posterioren Bogengangs (Sémont)



Kopf um 45° nach rechts drehen (Kinn zeigt zur rechten Schulter)



Körper zur linken Seite legen und darauf achten, dass das Kinn weiterhin zur rechten Schulter zeigt.



Körper so schnell wie möglich zur rechten Seite legen und wiederum darauf achten, dass das Kinn dabei zur rechten Schulter zeigt.



Langsam wieder in die Sitzposition aufrichten und 3 Minuten sitzen bleiben.

Übungsanleitung für Patienten

Durchführung mehrmals täglich, je 3 mal hintereinander.

Die Durchführung der Manöver ist insbesondere morgens, direkt nach dem Aufwachen sinnvoll.

Ein „weiches Lagern“ des Kopfes vermindert die Wirksamkeit des Manövers. Es soll daher kein Kissen in den Seitenpositionen untergelegt werden. Die Übungen müssen nur so lange durchgeführt werden, solange sich noch Schwindel bei Seitlagerung auslösen lässt.

Die Therapie kann daher beendet werden, wenn sich am jeweils nächsten Tag kein Schwindel mehr auslösen lässt.

Nach jeder Lagerung soll mindestens solange in der neu eingenommenen Position gewartet werden, bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 min).