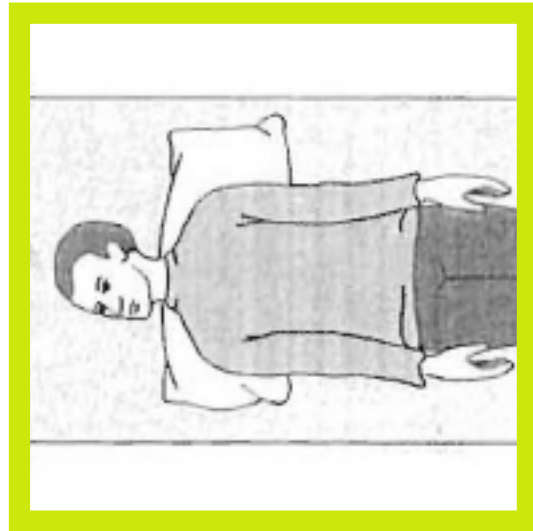
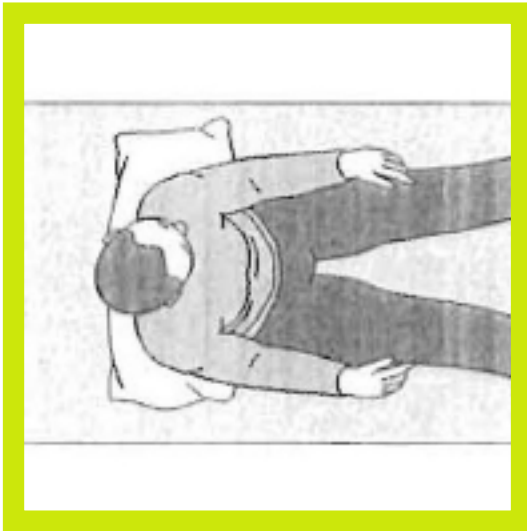




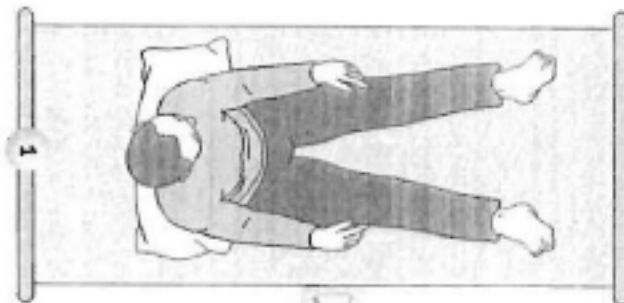
Praxis **Neurologie | Psychiatrie**

Andrea Löffler-Wulff · Dr. med. Hans-Michael Schult  
Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie

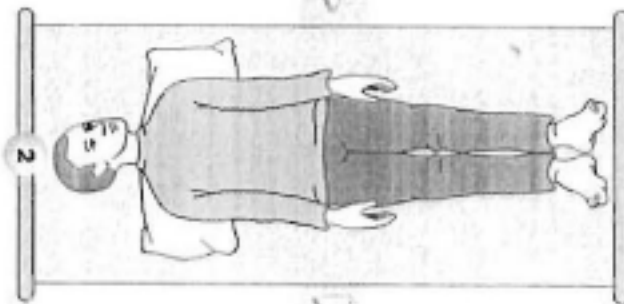
# Übungen zur Selbst- behandlung des gutartigen Lagerungsschwindels



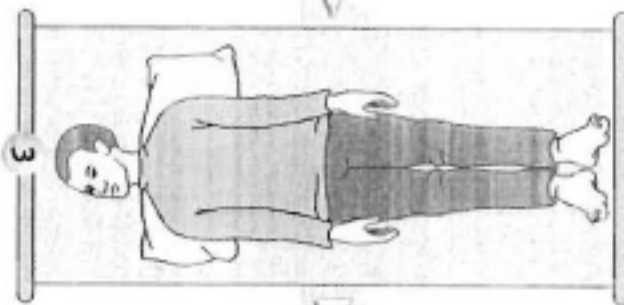
# Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerschwindels bei Betroffenheit der LINKEN SEITE



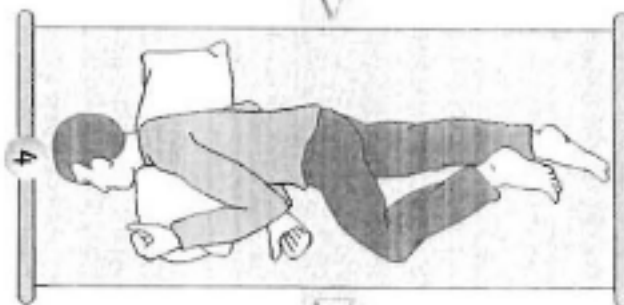
Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um  $45^\circ$  zur linken Seite.



Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.



Drehen Sie den Kopf um  $90^\circ$  zur Gegenseite und warten Sie 30 Sekunden.

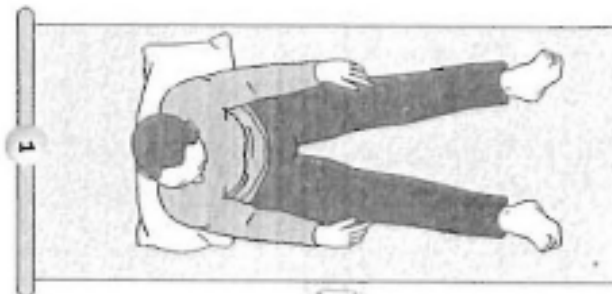


Nun wenden Sie sich mit dem Körper und Kopf um  $90^\circ$  nach rechts und warten Sie 30 Sekunden.

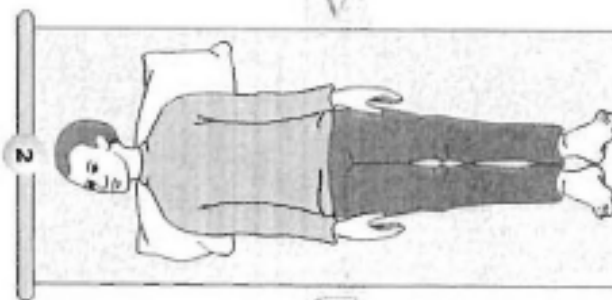
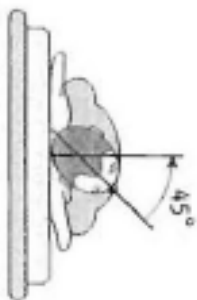


Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

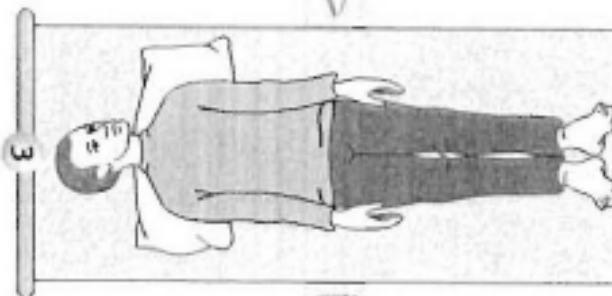
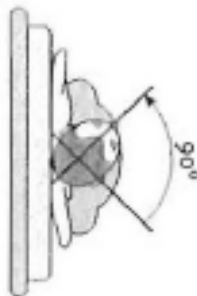
# Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerschwindels bei Betroffenheit der **RECHTEN SEITE**



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° zur rechten Seite.



Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.



Drehen Sie den Kopf um 90° zur Gegenseite und warten Sie 30 Sekunden.



Nun wenden Sie sich mit dem Körper und Kopf um 90° nach links und warten Sie 30 Sekunden.



Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.