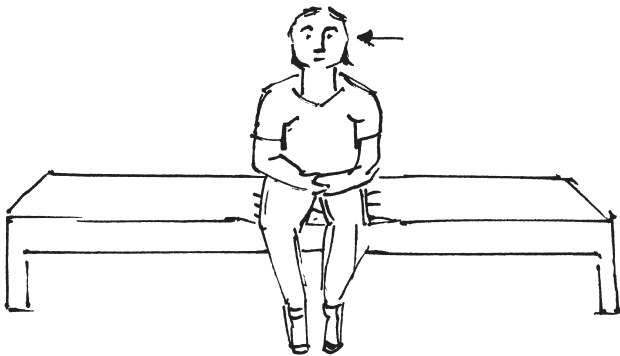




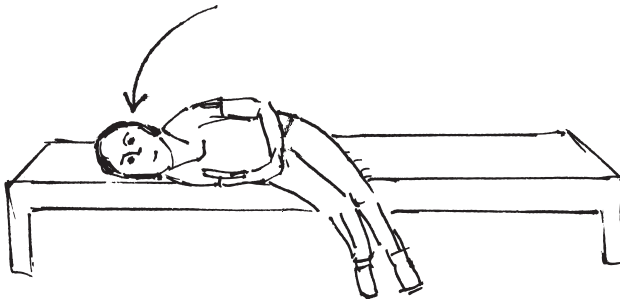
Übungsanleitung für Patienten mit einem gutartigen anfallsweise auftretenden Lagerungsschwindel (Variante Kanalolithiasis des linken horizontalen Bogenganges-typischer hBPLS links)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde ein gutartiger Lagerungsschwindel diagnostiziert. Dieser kann durch spezielle Lagerungsübungen erfolgreich behandelt werden. Die nachfolgend aufgeführten Lagerungsübungen sollen mindestens dreimal hintereinander durchgeführt werden, am bestens jeweils morgens, mittags und abends. Die Behandlung kann beendet werden, wenn sich am nächsten Tag bei den Übungen kein Schwindel mehr auslösen lässt.



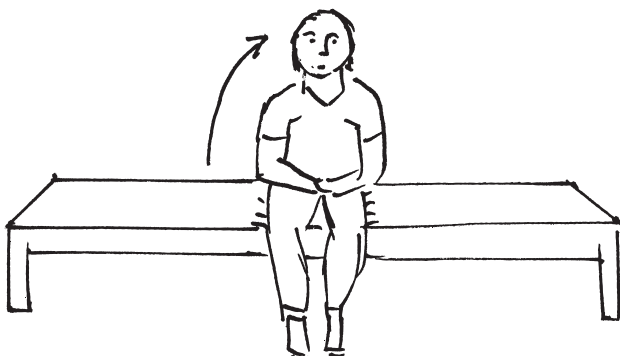
Mit geöffneten Augen aufrecht in der Mitte der Bettkante oder einer Liege sitzen und geradeaus schauen.



Den Körper schnell auf die *rechte* Seite legen. Darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist und zusätzlich noch 30 Sekunden warten. Tritt kein Schwindel auf, zwei Minuten in dieser Position liegen bleiben.



Den Kopf schnell 45° Richtung Bett drehen und zwei Minuten in dieser Position liegen bleiben.



Langsam wieder aufsetzen und den Kopf zur Mitte drehen. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, zwei Minuten in dieser Position bleiben.