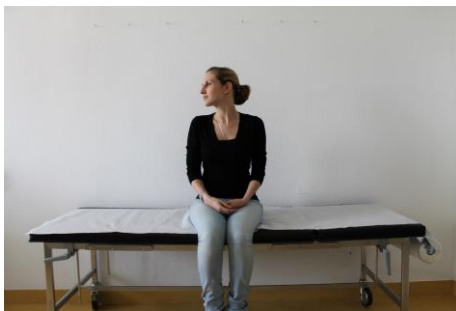


Übungsanleitung für Patienten mit einem gutartigen anfallsweise auftretenden Lagerungsschwindel (linker hinterer Bogengang)

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.



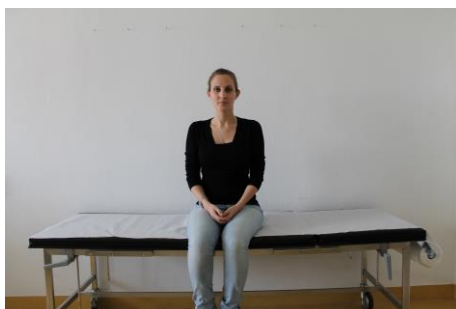
Mit geöffneten Augen aufrecht in der Mitte der Bettkante oder einer Liege sitzen. Den Kopf um 45° nach rechts drehen.



Den Körper schnell auf die linke Seite legen. Darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird. Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, eine Minute in dieser Position liegen bleiben.



Den Körper so schnell wie möglich auf die rechte Seite legen und wiederum darauf achten, dass die Kopfhaltung beibehalten wird.
Diese Position so lange halten, bis ein eventuell auftretender Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, eine Minute 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, drei Minuten in dieser Position bleiben.