

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Selbstbehandlung des benignen paroxysmalen Lagerungsschwindels (rechts)

Das Diagramm zeigt die Selbstbehandlung des benignen paroxysmalen Lagerungsschwindels (rechts) in fünf Schritten:

- Schritt 1:** Der Patient setzt sich auf ein Bett und dreht den Kopf 45° zur rechten Seite.
- Schritt 2:** Der Patient legt sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so daß der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und wartet 30 Sekunden.
- Schritt 3:** Der Patient dreht den Kopf 90° nach links, ohne ihn dabei anzuheben, und wartet 30 Sekunden.
- Schritt 4:** Der Patient rollt mit Körper und Kopf 90° nach links, wartet 30 Sekunden.
- Schritt 5:** Der Patient rollt nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzt sich aus der vorherigen Position auf.

Die unteren Diagramme zeigen die Kopfpositionen mit den entsprechenden Winkelangaben: 45°, 90° und 90°.

Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur rechten Seite.	Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so daß der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.	Drehen Sie den Kopf 90° nach links, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.	Nun rollen Sie mit Körper und Kopf 90° nach links, warten Sie erneut 30 Sekunden.	Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.
---	--	---	---	---

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.