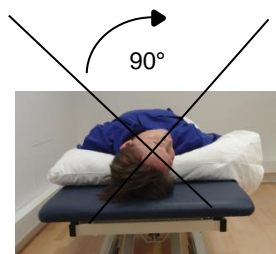
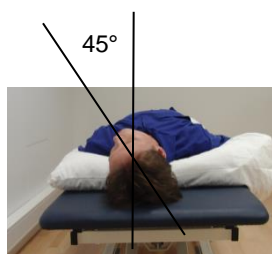
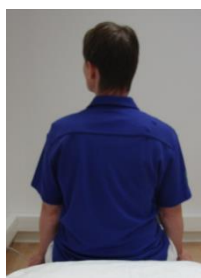
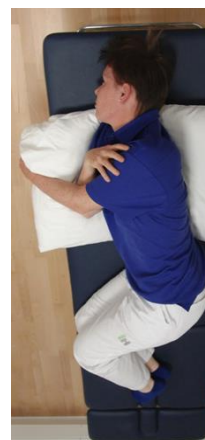


Selbstbehandlung des benignen paroxysmalen Lagerungsschwindel (links)

(nach Epley und Tusa)



(1)
Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur linken Seite.

(2)
Legen Sie sich anschliessend rasch auf den Rücken unter der Beibehaltung der 45° Kopfdrehung, mit den Schultern auf ein Kissen, sodass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist. (s.o.)
Warten Sie 30 Sekunden.

(3)
Drehen Sie anschliessend den Kopf 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben. (s.o.)
Warten Sie wieder 30 Sekunden.

(4)
Rollen Sie mit ihrem Körper nach rechts auf die Seite, sodass der Kopf 45° nach unten geneigt ist. (s.o.)
Warten Sie erneut 30 Sekunden.

(5)
Setzen Sie sich aus der Seitenlage auf, unter Beibehaltung der Kopfdrehung (45° nach rechts). (s.o.)

Führen Sie die Übungseinheiten von (1) – (5) dreimal nacheinander und dreimal täglich durch. Es kann Schwindel ausgelöst werden.

Beenden Sie die Übung, wenn nach 24 Stunden kein Schwindel aufgetreten ist.

Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem
Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.