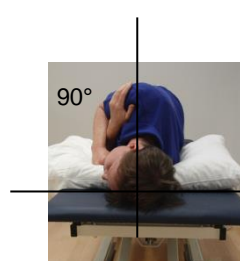
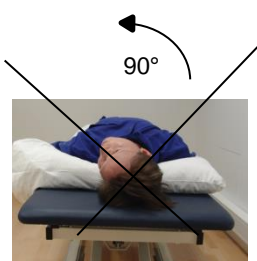
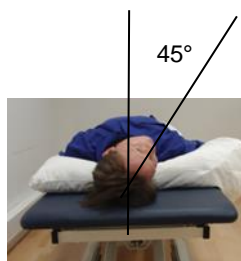
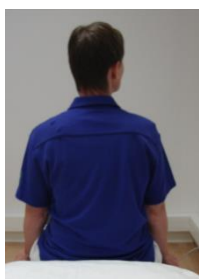
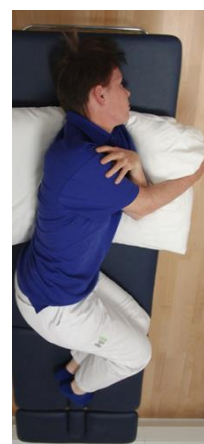
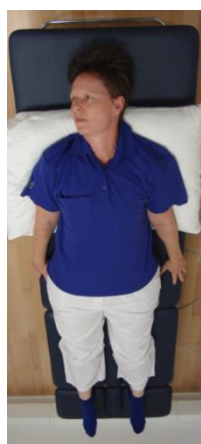


Selbstbehandlung des benignen paroxysmalen Lagerungsschwindel (rechts)

(nach Epley und Tusa)



(1)

Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur rechten Seite. (s.o.)

(2)

Legen Sie sich anschliessend rasch auf den Rücken unter 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 um 90° nach links, sodass er 45° nach links gedreht. Der Kopf wird dabei nicht angehoben. (s.o.)

Warten Sie wieder 30 Sekunden.

(4)

Rollen Sie mit ihrem Körper nach links 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 links). (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 mehr aufgetreten ist.