



5 | Drehschwindel

Ein Übungsprogramm gegen Lagerungsschwindel

Therapie des rechten posterioren Bogengangs

01

Kopf um 45° nach links drehen. Kinn zeigt zur linken Schulter.

02

Körper schnell zur rechten Seite legen und darauf achten, dass das Kinn weiterhin zur linken Schulter zeigt.

03

Körper so schnell wie möglich zur linken Seite legen und wiederum darauf achten, dass das Kinn dabei zur linken Schulter zeigt.

04

Langsam wieder in die Sitzposition aufrichten und 3 Minuten sitzen bleiben.

Richtlinien

Das Befreiungsmanöver soll mehrmals am Tage mindestens dreimal hintereinander ausgeführt werden.

Ein „weiches Lagern“ des Kopfes vermindert die Wirksamkeit des Manövers. Es soll daher kein Kissen in den Seitpositionen untergelegt werden.

Während der Wartezeiten zwischen den Lagerungen soll mehrfach heftig der Kopf geschüttelt werden.

Die Erfolgsaussichten sind dann maximal, wenn die Übung nach dem Ermüden der Schwindelerscheinungen noch mehrmals hintereinander durchgeführt wird.

Die Therapie kann beendet werden, wenn sich am jeweils nächsten Tag bei der Übung kein Schwindel mehr auslösen läßt.

Führen Sie für den linken Bogengang die Übung seitenverkehrt durch.



Zeitlicher Ablauf

Nach jeder Lagerung soll mindestens solange in der neu eingenommenen Position gewartet werden, bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist. Tritt kein Schwindel auf, so soll die neue Position mindestens 2 Minuten beibehalten werden.

Ihr Team der Praxis