

Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV) Therapie des rechten posterioren Bogengangs (Sémont)

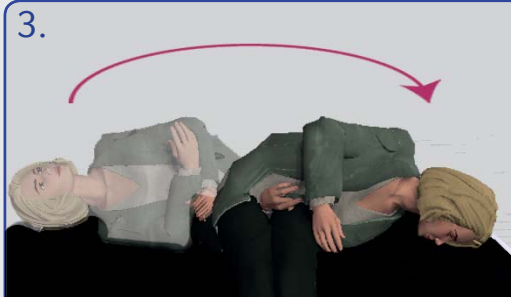
1.



2.



3.



4.



Übungsanleitung für Patienten

Durchführung mehrmals täglich, jeweils 3 mal hintereinander.

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

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

Körper in einem Schwung zur linken Seite bewegen ohne dabei in der Mitte zu stoppen. Darauf achten, dass das Kinn weiterhin zur linken Schulter zeigt und somit die Nase zur Liege zeigt.

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

Die Durchführung der Manöver ist insbesondere morgens, direkt nach dem Aufwachen sinnvoll. Ein „weiches Lagern“ des Kopfes vermindert die Wirksamkeit des Manövers. Es soll daher kein Kissen in den Seitenpositionen untergelegt werden. Die Übungen müssen nur so lange durchgeführt werden, solange sich noch Schwindel bei Seitlagerung auslösen lässt. Die Therapie kann beendet werden, wenn sich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen kein Schwindel mehr auslösen lässt. Tritt während der Manöver Schwindel auf, sollte diese Position eingehalten werden, bis der Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 min).

Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV) Therapie des linken posterioren Bogengangs (Sémont)

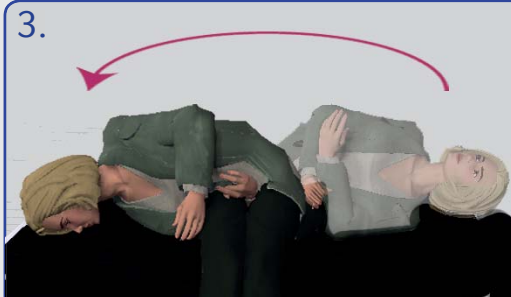
1.



2.



3.



4.



Übungsanleitung für Patienten

Durchführung mehrmals täglich, jeweils 3 mal hintereinander.

Kopf um 45° nach rechts drehen (Kinn zeigt zur rechten Schulter)

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

Körper in einem Schwung zur rechten Seite bewegen ohne dabei in der Mitte zu stoppen. Darauf achten, dass das Kinn weiterhin zur rechten Schulter zeigt und somit die Nase zur Liege zeigt.

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

Die Durchführung der Manöver ist insbesondere morgens, direkt nach dem Aufwachen sinnvoll.

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

Die Übungen müssen nur so lange durchgeführt werden, solange sich noch Schwindel bei Seitlagerung auslösen lässt.

Die Therapie kann beendet werden, wenn sich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen kein Schwindel mehr auslösen lässt.

Tritt während der Manöver Schwindel auf, sollte diese Position eingehalten werden, bis der Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 min).