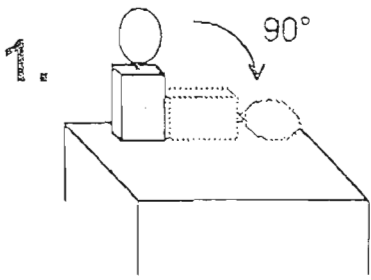


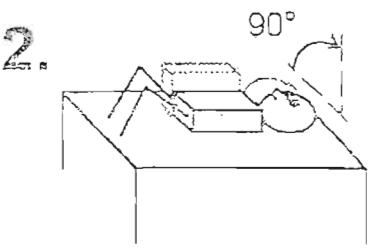
# BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL :

## Therapie des rechten horizontalen Bogenganges

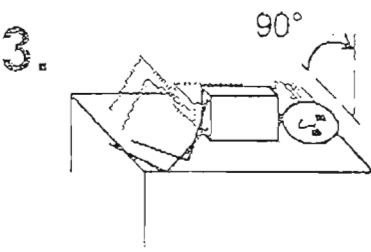
Brandt und Steddin 7/97



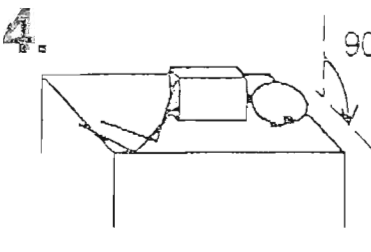
1. Aus aufrecht sitzender Position mit geradeaus gerichtetem Kopf ruckartig zur rechten Seite legen.



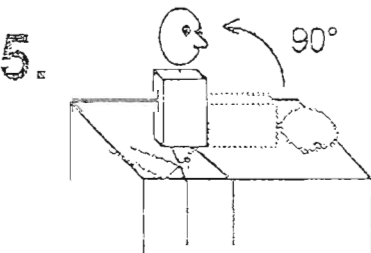
2. Körper in Rückenlage drehen



3. Körper zur linken Seite drehen



4. Kopf zur linken Schulter drehen (Nase zeigt in das Kissen)



5. Körper wieder in sitzende Position aufrichten.

### Richtlinien:

Das Befreiungsmanöver soll mehrmals am Tage mindestens dreimal hintereinander ausgeführt 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.

Zur schnelleren Ermüdung der Schwindelerscheinungen soll außer der hier angegebenen Übung wechselweise das Manöver nach Brandt und Daroff durchgeführt werden.

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



### 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.