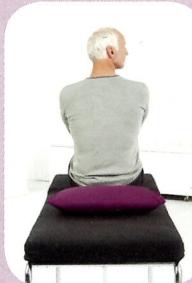


# Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der rechten Seite

## RECHTE SEITE

1



Setzen Sie sich auf ein Bett. Sie müssen auf der linken Seite aus dem Bett aussteigen und sich an etwas festhalten können.

Legen Sie mit etwas Abstand ein Kissen hinter sich, so dass die Schultern darauf ruhen, wenn Sie sich hinlegen.

Drehen Sie den Kopf um 45 Grad halb nach rechts.

3



Drehen Sie den Kopf um 90 Grad nach halb links. Es ist ganz wichtig, dass der Kopf während der Drehung und danach nach hinten geneigt bleibt.

Diese Drehung kann nochmals Drehschwindel auslösen, der rasch nachlässt.

Warten Sie nun 1 Minute

4



Rollen Sie sich nun mit Körper und dem Kopf auf die linke Seite. Der Kopf liegt nun auf der linken Wange, die Nase zeigt nach schräg unten und der Kopf ist zur linken Schulter geneigt.

Warten Sie nun 1 Minute

2



Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf dem Kissen, so dass der Kopf etwa 30 Grad nach hinten unten geneigt ist.

Dabei ist wichtig, dass der Kopf weiterhin um 45 Grad halb nach rechts gedreht bleibt.

Diese Bewegung löst wahrscheinlich Drehschwindel bei Ihnen aus. Dies ist am Anfang normal und zeigt, dass Sie die Übung richtig durchgeführt haben. Der Drehschwindel lässt rasch nach. Je öfter Sie die Übung machen, desto weniger Drehschwindel wird dadurch ausgelöst.

Warten Sie nun 1 Minute

5



Rollen Sie auf keinen Fall zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position seitlich auf.

Warten Sie, bis Ihnen nicht mehr schwindig ist. Stehen Sie nun langsam auf und halten sich dabei fest.

In den nächsten Stunden sollten Sie sich nicht hinlegen, sondern gehen, stehen oder sitzen. Es ist möglich, dass Sie sich nach dieser Übung etwas unsicher auf den Beinen fühlen, als ob Sie auf Eiern laufen oder auf einem Schiff sind. Dies ist normal und verschwindet in den nächsten Stunden bis Tagen.

Je öfter Sie die Übung machen, desto weniger Gangunsicherheit wird dadurch ausgelöst.

# Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der linken Seite

## LINKE SEITE

1



Setzen Sie sich auf ein Bett. Sie müssen auf der rechten Seite aus dem Bett aussteigen und sich an etwas festhalten können.

Legen Sie mit etwas Abstand ein Kissen hinter sich, so dass die Schultern darauf ruhen, wenn Sie sich hinlegen.

Drehen Sie den Kopf um 45 Grad halb nach links.

3



Drehen Sie den Kopf um 90 Grad nach halb rechts. Es ist ganz wichtig, dass der Kopf während der Drehung und danach nach hinten geneigt bleibt.

Diese Drehung kann nochmals Drehschwindel auslösen, der rasch nachlässt.

Warten Sie nun 1 Minute

4



Rollen Sie sich nun mit Körper und dem Kopf auf die rechte Seite. Der Kopf liegt nun auf der rechten Wange, die Nase zeigt nach schräg unten und der Kopf ist zur rechten Schulter geneigt.

Warten Sie nun 1 Minute

2



Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf dem Kissen, so dass der Kopf etwa 30 Grad nach hinten unten geneigt ist.

Dabei ist wichtig, dass der Kopf weiterhin um 45 Grad halb nach links gedreht bleibt.

Diese Bewegung löst wahrscheinlich Drehschwindel bei Ihnen aus. Dies ist am Anfang normal und zeigt, dass Sie die Übung richtig durchgeführt haben. Der Drehschwindel lässt rasch nach. Je öfter Sie die Übung machen, desto weniger Drehschwindel wird dadurch ausgelöst.

Warten Sie nun 1 Minute

5



Rollen Sie auf keinen Fall zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position seitlich auf.

Warten Sie, bis Ihnen nicht mehr schwindlig ist. Stehen Sie nun langsam auf und halten sich dabei fest.

In den nächsten Stunden sollten Sie sich nicht hinlegen, sondern gehen, stehen oder sitzen. Es ist möglich, dass Sie sich nach dieser Übung etwas unsicher auf den Beinen fühlen, als ob Sie auf Eiern laufen oder auf einem Schiff sind. Dies ist normal und verschwindet in den nächsten Stunden bis Tagen.

Je öfter Sie die Übung machen, desto weniger Gangunsicherheit wird dadurch ausgelöst.