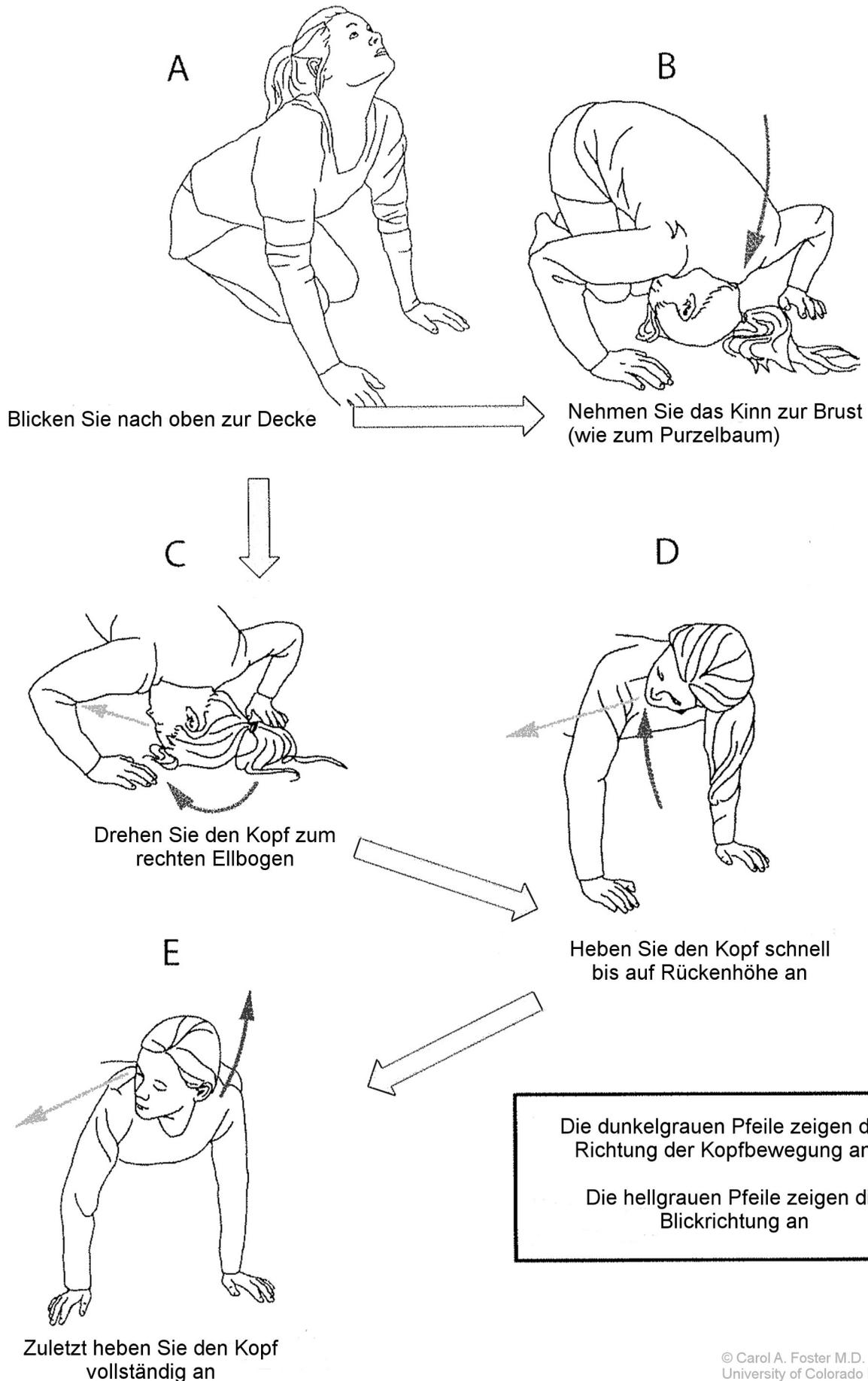


Übungen bei Lagerungsschwindel

Halber Purzelbaum für das rechte Ohr



Übung bei Lagerungsschwindel (Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel, BPPV)

► „Halber Purzelbaum“ bei rechtsseitigem Lagerungsschwindel

- A.** Knien Sie sich in die Mitte eines großen Bettes (oder auf eine Yogamatte am Boden). Blicken Sie gerade nach oben zur Decke. Ein leichter Schwindel könnte bereits einsetzen.
- B.** Nun nehmen Sie das Kinn zur Brust, als würden Sie zu einem Purzelbaum ansetzen. Ihr Schädeldach berührt den Boden (nicht die Stirn). Diese Position könnte bereits heftigen Schwindel auslösen. Verharren Sie in dieser Position, bis das Schwindelgefühl endet. Der Schwindel bedeutet, dass die Partikel (Steinchen/Otolithen im Gleichgewichtsorgan) sich in die richtige Richtung bewegen. Wenn Sie zusätzlich mit den Fingerspitzen kräftig auf den Schädelknochen hinter dem rechten Ohr klopfen, kann das helfen, die Partikel zu lösen und in Bewegung zu versetzen.
- C.** Bewegen Sie langsam Ihren Kopf in Richtung des rechten Ellbogens und versuchen Sie mit Ihrem Blick, diesen zu fixieren. Behalten Sie diese Position während der restlichen Übung bei. Warten Sie wieder, bis der Schwindel endet, bevor Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren.
- D.** Nun heben Sie (während Sie Ihren rechten Ellbogen weiter fixieren) den Kopf **SCHNELL** in Richtung der rechten Schulter an, bis Ihr Kopf auf Schulterhöhe angekommen ist. Es ist normal, dass sich während dieser Schritte ein Schwindel einstellt. Warten Sie wieder, bis der Schwindel aufhört oder zählen Sie bis 15, bevor Sie fortfahren.
- E.** Während Ihr Blick in Richtung der rechten Schulter verharrt, heben Sie den Kopf **SCHNELL** in Richtung Rücken an, sodass Ihr Hinterkopf den Nacken berührt. Wieder könnte ein Schwindel ausgelöst werden. Wenn der Schwindel wieder endet, können Sie sich langsam aufrecht hinsetzen.

Nach der Übung pausieren Sie 15 Minuten. Nach der Pause schütteln Sie Ihren Kopf schnell nach oben und unten aus. Wenn kein Schwindel mehr auftritt, müssen Sie die Übung nicht noch einmal wiederholen. Sollten Sie weiterhin Schwindel verspüren, wiederholen Sie die Übung noch einmal. Wiederholen Sie die Übung auch, wenn im weiteren Verlauf erneut Schwindel auftritt.

Zusätzliche Hinweise:

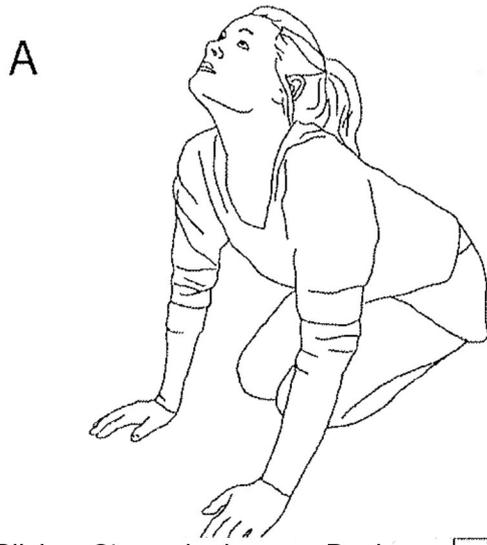
Nach dieser Übung pausieren Sie mindestens 15 Minuten bis zur nächsten Übung, damit sich die Partikel/Steinchen wieder absetzen können.

Es kann hilfreich sein, in den folgenden Nächten mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen (z.B. unter Zuhilfenahme von 2-3 Kissen).

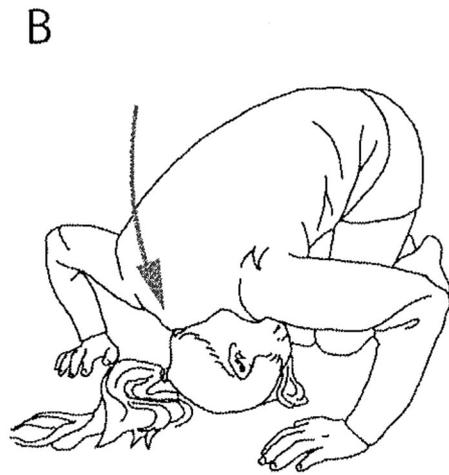
Ebenso kann es helfen, für eine Woche nach der Übung nur auf der linken Seite zu schlafen, z.B. indem Sie ein Kissen am Rücken unterlagern, damit Sie sich nachts nicht auf die andere Seite drehen.

Übungen bei Lagerungsschwindel

Halber Purzelbaum für das linke Ohr

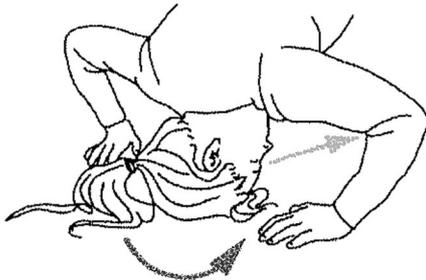


Blicken Sie nach oben zur Decke



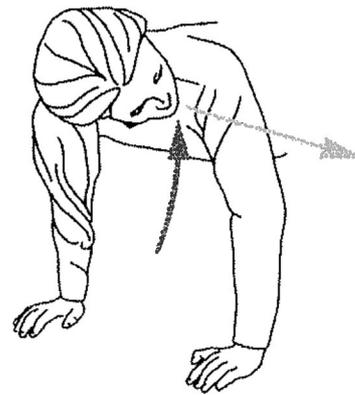
Nehmen Sie das Kinn zur Brust
(wie zum Purzelbaum)

C



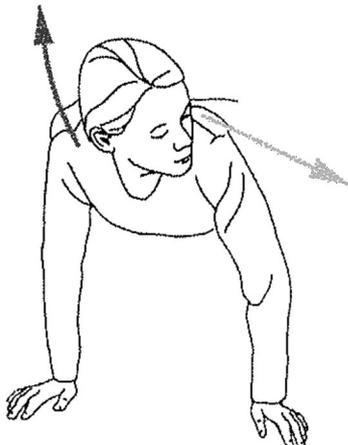
Drehen Sie den Kopf zum
rechten Ellbogen

D



Heben Sie den Kopf schnell
bis auf Rückenhöhe an

E



Zuletzt heben Sie den Kopf
vollständig an

Die dunkelgrauen Pfeile zeigen die
Richtung der Kopfbewegung an

Die hellgrauen Pfeile zeigen die
Blickrichtung an

Übung bei Lagerungsschwindel (Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel, BPPV)

► „Halber Purzelbaum“ bei linksseitigem Lagerungsschwindel

- A.** Knien Sie sich in die Mitte eines großen Bettes (oder auf eine Yogamatte am Boden). Blicken Sie gerade nach oben zur Decke. Ein leichter Schwindel könnte bereits einsetzen.
- B.** Nun nehmen Sie das Kinn zur Brust, als würden Sie zu einem Purzelbaum ansetzen. Ihr Schädeldach berührt den Boden (nicht die Stirn). Diese Position könnte bereits heftigen Schwindel auslösen. Verharren Sie in dieser Position, bis das Schwindelgefühl endet. Der Schwindel bedeutet, dass die Partikel (Steinchen/Otolithen im Gleichgewichtsorgan) sich in die richtige Richtung bewegen. Wenn Sie zusätzlich mit den Fingerspitzen kräftig auf den Schädelknochen hinter dem linken Ohr klopfen, kann das helfen, die Partikel zu lösen und in Bewegung zu versetzen.
- C.** Bewegen Sie langsam Ihren Kopf in Richtung des linken Ellbogens und versuchen Sie mit Ihrem Blick, diesen zu fixieren. Behalten Sie diese Position während der restlichen Übung bei. Warten Sie wieder, bis der Schwindel endet, bevor Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren.
- D.** Nun heben Sie (während Sie Ihren linken Ellbogen weiter fixieren) den Kopf **SCHNELL** in Richtung der linken Schulter an, bis Ihr Kopf auf Schulterhöhe angekommen ist. Es ist normal, dass sich während dieser Schritte ein Schwindel einstellt. Warten Sie wieder, bis der Schwindel aufhört oder zählen Sie bis 15, bevor Sie fortfahren.
- E.** Während Ihr Blick in Richtung der linken Schulter verharrt, heben Sie den Kopf **SCHNELL** in Richtung Rücken an, sodass Ihr Hinterkopf den Nacken berührt. Wieder könnte ein Schwindel ausgelöst werden. Wenn der Schwindel wieder endet, können Sie sich langsam aufrecht hinsetzen.

Nach der Übung pausieren Sie 15 Minuten. Nach der Pause schütteln Sie Ihren Kopf schnell nach oben und unten aus. Wenn kein Schwindel mehr auftritt, müssen Sie die Übung nicht noch einmal wiederholen. Sollten Sie weiterhin Schwindel verspüren, wiederholen Sie die Übung noch einmal. Wiederholen Sie die Übung auch, wenn im weiteren Verlauf erneut Schwindel auftritt.

Zusätzliche Hinweise:

Nach dieser Übung pausieren Sie mindestens 15 Minuten bis zur nächsten Übung, damit sich die Partikel/Steinchen wieder absetzen können.

Es kann hilfreich sein, in den folgenden Nächten mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen (z.B. unter Zuhilfenahme von 2-3 Kissen).

Ebenso kann es helfen, für eine Woche nach der Übung nur auf der rechten Seite zu schlafen, z.B. indem Sie ein Kissen am Rücken unterlagern, damit Sie sich nachts nicht auf die andere Seite drehen.