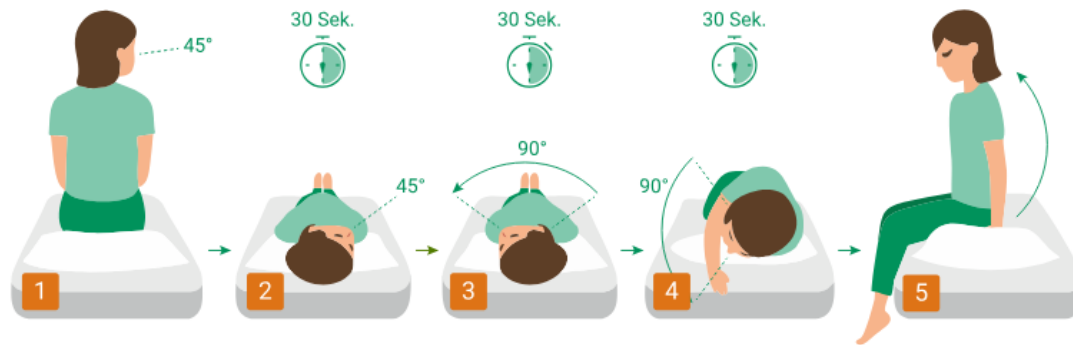


Übungen bei Lagerungsschwindel

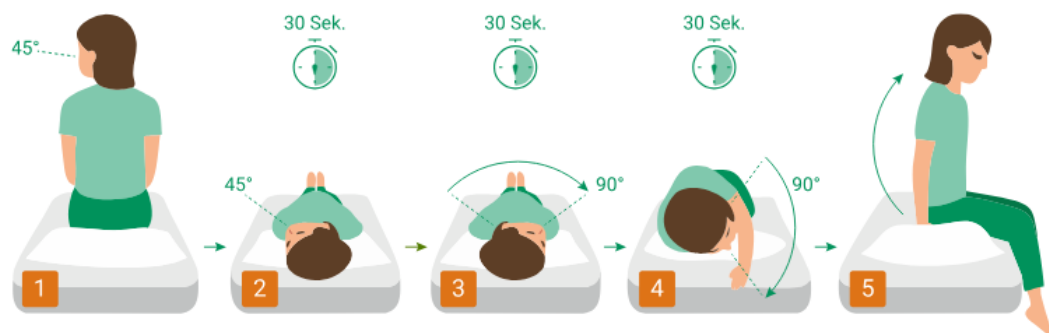
Epley-Manöver (rechtes Ohr betroffen)



- 1 Aufrecht auf dem Bett sitzen. Den Kopf sanft nach hinten neigen und etwa 45 Grad nach rechts drehen.
- 2 In dieser Haltung schnell auf den Rücken legen und 30 Sekunden verweilen. Der Kopf bleibt um 45 Grad nach rechts geneigt und leicht überstreckt.
- 3 Den leicht überstreckten Kopf dann um 90 Grad nach links drehen und erneut 30 Sekunden warten.
- 4 Den gesamten Körper nach links drehen. Dabei den Kopf mitbewegen, sodass das Gesicht fast nach unten zeigt. 30 Sekunden in dieser Position bleiben.
- 5 Zügig wieder aufsetzen.

Quelle: <https://www.vertigoheel.de/magazin/uebungen/befreiungsmanoever-bei-gutartigem-lagerungsschwindel>

Epley-Manöver (linkes Ohr betroffen)



- 1 Aufrecht auf dem Bett sitzen. Den Kopf sanft nach hinten neigen und etwa 45 Grad nach links drehen.
- 2 In dieser Haltung schnell auf den Rücken legen und 30 Sekunden verweilen. Der Kopf bleibt um 45 Grad nach links geneigt und leicht überstreckt.
- 3 Den leicht überstreckten Kopf dann um 90 Grad nach rechts drehen und erneut 30 Sekunden warten.
- 4 Den gesamten Körper nach rechts drehen. Dabei den Kopf mitbewegen, sodass das Gesicht fast nach unten zeigt. 30 Sekunden in dieser Position bleiben.
- 5 Schnell wieder aufsetzen.

Quelle: <https://www.vertigoheel.de/magazin/uebungen/befreiungsmanoever-bei-gutartigem-lagerungsschwindel>