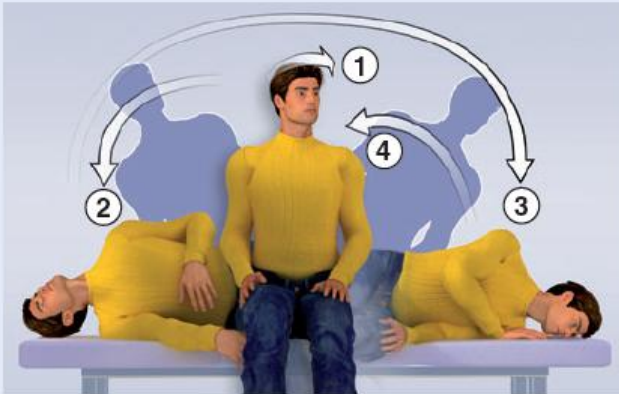


Übungen bei Lagerungsschwindel

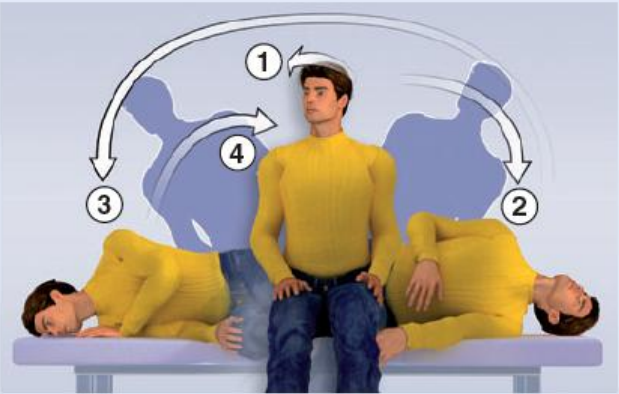
p-BPLS rechts

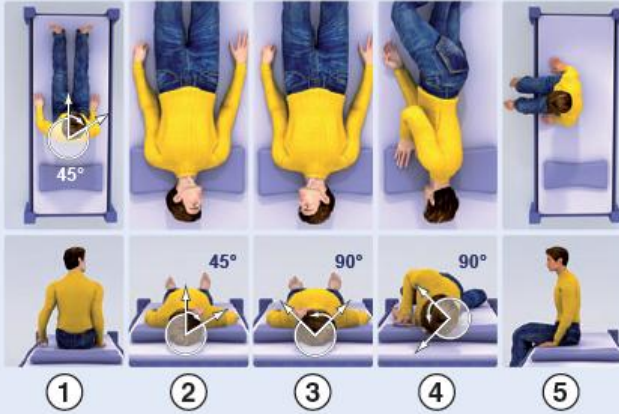


Semont-Manöver

1. Kopfdrehung 45° zur nicht betroffenen Seite.
2. Schnelle Lagerung zur betroffenen Seite unter Beibehaltung der Kopfdrehung. 3 Min. innehalten.
3. Schneller 180°-Wurf zur Gegenseite unter Beibehaltung der Kopfdrehung. 3 Min. innehalten.
4. Langsam aufrichten.

p-BPLS links





Epley-Manöver

1. In sitzender Position Kopfdrehung um 45° zur betroffenen Seite.
2. Hinlegen (Kopf überstreckt) unter Beibehaltung der Kopfdrehung. 30 Sek. innehalten.
3. Kopfdrehung um 90° zur Gegenseite. 30 Sek. innehalten.
4. Körperlagerung um 90° zur Gegenseite unter Beibehaltung der Kopfdrehung aus Schritt 3. 30 Sek. innehalten.
5. Seitliches Aufrichten.

