

BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL

BEFREIUNGSMANÖVER DES LINKEN HORIZONTALEN BOGENGANGS ageotrop (modifizierter GUFONI)

Physiotherapie-Institut

T 032 627 54 51

physiotherapie.bss@spital.so.ch



POSITION 1

Aufrechter Sitz, schauen Sie geradeaus



POSITION 2

Legen Sie sich auf die linke Seite, Blick geradeaus

- 2 Minuten warten



POSITION 3

Drehen Sie den Kopf nach oben, sodass Ihr Gesicht zur Decke gerichtet ist

- 2 Minuten warten



POSITION 4

Langsam wieder in die Sitzposition aufrichten

- 2 Minuten warten

ÜBUNGSANLEITUNG

- Die Durchführung des Manövers ist insbesondere **morgens** direkt nach dem Aufwachen wirkungsvoll
- Führen Sie das Manöver **einmal** (bis zweimal) durch, in jeder Position soll 2 Minuten gewartet werden, die Kristalle bewegen sich nur langsam fort
- Das Manöver kann am nächsten Morgen wiederholt werden, wenn noch Drehschwindelattacken bestehen

STOPP DER MANÖVER

- Wenn Sie keinen **Drehschwindel** mehr verspüren (Ein leichter Schwankschwindel kann als Nachwirkung normal sein und es braucht kein weiteres Manöver mehr)
- Wenn nach 4 Manöver keine deutliche Besserung spürbar ist, stoppen Sie die Manöver und wenden Sie sich an eine Fachperson