BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL

BEFREIUNGSMANÖVER DES RECHTEN 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 rechte 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