BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL
BEFREIUNGSMANÖVER DES LINKEN POSTERIOREN BOGENGANGS (SEMONT)

Physiotherapie-Institut
T 032 627 41 41
physiotherapie.bss@spital.so.ch

POSITION 1
Kopf um 45° nach rechts drehen (Kinn zeigt zur rechten Schulter).

POSITION 2
Körper zur linken Seite legen und darauf achten, dass das Kinn weiterhin zur rechten Schulter nach oben zeigt.

2 Minuten warten.

POSITION 3
Körper so schnell wie möglich zur rechten Seite legen und wiederum darauf achten, dass das Kinn dabei zur rechten Schulter nach unten zeigt.

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 Manövern keine deutliche Besserung spürbar ist, stoppen Sie die Manöver und wenden Sie sich an eine Fachperson.

Link zum Video: https://youtu.be/Dcu2hvYeO_g

Bürgerspital Solothurn
solothurner spitäler soH