

BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL

BEFREIUNGSMANÖVER DES LINKEN HORIZONTALEN BOGENGANGS (BARBECUE)

Physiotherapie-Institut

T 032 627 41 41

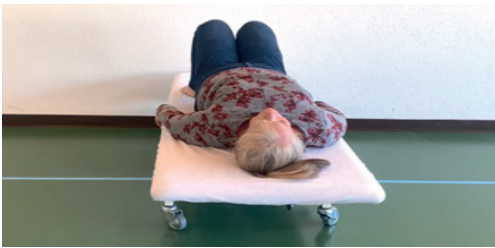
physiotherapie.bss@spital.so.ch



POSITION 1

Legen Sie sich auf die linke Seite.

- 2 Minuten warten



POSITION 2

Legen Sie sich auf den Rücken

- 2 Minuten warten



POSITION 3

Drehen Sie sich auf die rechte Seite.

- 2 Minuten warten



POSITION 4

Drehen Sie sich weiter über die rechte Seite auf den Bauch.

- 2 Minuten warten



POSITION 5

Drehen Sie sich weiter, sodass Sie wieder auf der linken Seite liegen.

- 2 Minuten warten

ÜBUNGSANLEITUNG

- Die Durchführung der Manöver ist insbesondere morgens direkt nach dem Aufwachen wirkungsvoll.
- Durchführung 1-2mal.
- In jeder Position soll 2 Minuten gewartet werden, die Kristalle bewegen sich nur langsam fort.
- Tritt kein Schwindel mehr auf, ist das Manöver nicht mehr nötig.
- Ist nach 4 Manöver keine deutliche Besserung spürbar, stoppen Sie die Manöver und wenden Sie sich an eine spezialisierte Fachperson.

LINK:

<https://bit.ly/2QhIPKU>

