

BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL

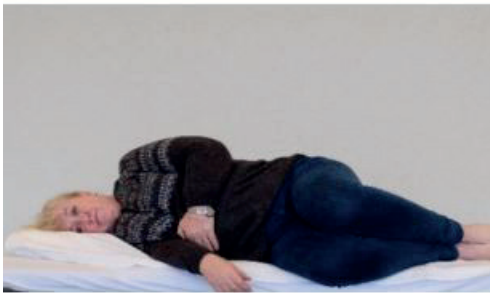
BEFREIUNGSMANÖVER DES LINKEN HORIZONTALEN BOGENGANGS (GUFONI)

Physiotherapie-Institut
T 032 627 41 41
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 unten, sodass Ihr Gesicht zum Boden 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 Manövern keine deutliche Besserung spürbar ist, stoppen Sie die Manöver und wenden Sie sich an eine Fachperson.

Videolink: <https://bit.ly/2YwCwYp>

