

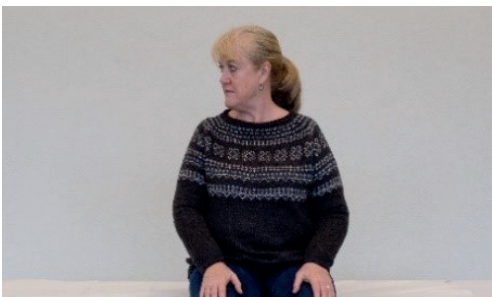
# BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL

## 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://bit.ly/2E1l0iZ>

