

# Anleitung zur Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels

1. Bei der Selbstbehandlung setzt man sich auf eine Liege.
2. Die Augen bleiben während der ganzen Behandlung geschlossen.
3. Der Oberkörper und Kopf werden bis in die halb liegende Position geneigt, der Kopf liegt seitlich auf dem Hinterkopf auf, so dass man zur Decke schaut.
4. Man bleibt in dieser Position bis der durch diese Positionsänderung auftretende Schwindel abklingt.
5. Man setzt sich dann wieder gerade auf und wartet 30 Sekunden.
6. Danach neigt man sich wieder in die Andere Richtung bis in die halb liegende Position, der Kopf soll wieder seitlich aufliegen. Diese Position wird für eine Dauer von 30 Sekunden eingehalten.
7. Sollte es in dieser Position zu Schwindel kommen, soll man so liegen bleiben, bis der Schwindel abklingt.
8. Danach wird die sitzende Position für eine Dauer von 30 Sekunden wieder eingehalten.
9. Diese Übung soll 5 mal wiederholt werden.
10. Die ganze Übung soll im Abstand von 2-3 Stunden wiederholt werden, bis der Schwindel nicht mehr auftritt.
11. Erst nach einer schwindelfreien Periode von 2 Tagen kann die Behandlung abgebrochen werden.

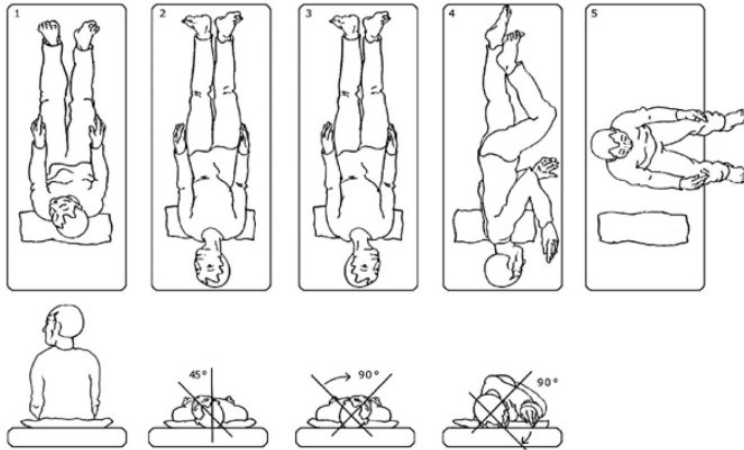
---

## ÜBUNG (Die Augen bleiben geschlossen)

- 30 Sekunden sitzend.
- Halb liegend, bis der Schwindel abklingt.
- 30 Sekunden sitzend.
- 30 Sekunden auf der anderen Seite halb liegend.

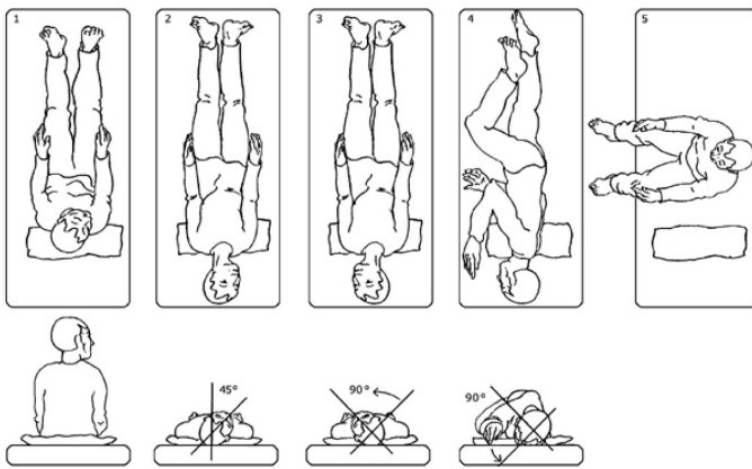


# Lagerungsmanöver nach Epley: linkes Ohr



1. Setzen sie sich auf das Bett und drehen sie den Kopf 45° zur linken Seite.
2. Legen sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten sie 30 Sekunden.
3. Drehen sie den Kopf 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben und warten sie wieder 30 Sekunden.
4. Nun rollen sie mit Körper und Kopf 90° nach rechts, warten sie erneut 30 Sekunden. Rollen sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen sie sich aus der vorigen Position auf.

# Lagerungsmanöver nach Epley: rechtes Ohr



1. Setzen sie sich auf das Bett und drehen sie den Kopf 45° zur rechten Seite.
2. Legen sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten sie 30 Sekunden.
3. Drehen sie den Kopf 90° nach links, ohne ihn dabei anzuheben und warten sie wieder 30 Sekunden.
4. Nun rollen sie mit Körper und Kopf 90° nach links, warten sie erneut 30 Sekunden. Rollen sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen sie sich aus der vorigen Position auf.

Führen sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden sie die Übungen, wenn 24 Stunden kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben, noch zu anderen Zeiten.

## Quellen:

[Dr. med. Marcus Heuser-Link](#)  
[Verein medix Schweiz](#)  
[DKD Wiesbaden](#)