

Tipps und Hinweise

Der Schwindel wird durch die Übungen gezielt ausgelöst, haben Sie keine Angst, bleiben Sie ruhig in den einzelnen Positionen liegen. Atmen Sie tief ein und aus, warten Sie ab.

Vermeiden Sie möglichst das Liegen in flacher Rückenlage, vor allem direkt nach der Durchführung der Übungen. Bleiben Sie danach noch eine Weile sitzen, damit die Ohrkristalle in der Position bleiben können.

Bei extremer Übelkeit bis Erbrechen während der Übung sprechen Sie gerne unser Pflegepersonal an. Medikamente können davor gegeben werden, damit Sie gut üben können.

Versuchen Sie im Alltag trotzdem Ihren Kopf zu bewegen, nicht still halten oder Bewegungen vermeiden.

Versuchen Sie sich an die Bettkante zu setzen, auf der Ebene oder im Zimmer zu bewegen, ggf. mit einer Hilfsperson.

Wenn der Schwindel beim Umdrehen von einer Seite zur anderen Seite im Bett, von Rückenlage – Sitz, Sitz – Stand auftritt, fixieren Sie einen bestimmten Punkt im Raum und warten Sie bis der Schwindel nachlässt. Gehen Sie dann erst in die nächste Lageposition über.

Wir sind gerne für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage?
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Physiotherapie

Leitstelle 10
(0841) 880 -4107

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0
info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de

© Klinikum Ingolstadt, 2024 V1



Lagerungsmanöver nach Sémont für den posterioren Bogengang (BPPV)

Patienteninformation

RECHTER posteriorer Bogengang

Bitte führen Sie diese Übung 3 mal täglich (morgens, mittags, abends) mit jeweils 3 Wiederholungen durch, wobei morgens der beste Effekt eintritt.



Setzen Sie sich mittig an die Bettkante, drehen Sie den Kopf ca. 45° nach links.



Legen Sie sich nun schnell auf Ihre rechte Schulter zur Seite ab ohne die Kopfdrehung zu verändern. Die Nase zeigt Richtung Decke. Warten Sie nun hier ca. 1 Minute oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist.



Wechseln Sie nun so schnell wie möglich die Seite und legen Sie sich auf Ihre linke Schulter ab. Der Kopf bleibt weiterhin nach ca. 45° links gedreht. Die Nase zeigt Richtung Unterlage. Warten Sie nun hier ca. 1 Minute oder solange der Schwindel abgeklungen ist. Danach setzen Sie sich wieder auf.



Alternativübung für einen noch besseren Effekt (Semont plus). Beginnen Sie mit Bild 1, aber sitzen Sie rechts näher am Rand. Dann wie Bild 2, aber zusätzlich stützen Sie sich in der Seitlage mit der Hand am Boden ab und neigen den Hinterkopf 60° Richtung Boden. Die Nase zeigt Richtung Decke. Warten Sie nun hier ca. 1 Minute oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist. Nun weiter mit Bild 3.

LINKER posteriorer Bogengang

Bitte führen Sie diese Übung 3 mal täglich (morgens, mittags, abends) mit jeweils 3 Wiederholungen durch, wobei morgens der beste Effekt eintritt.



Setzen Sie sich mittig an die Bettkante, drehen Sie den Kopf ca. 45° nach rechts.



Legen Sie sich nun schnell auf Ihre linke Schulter zur Seite ab ohne die Kopfdrehung zu verändern. Die Nase zeigt Richtung Decke. Warten Sie nun hier ca. 1 Minute oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist.



Wechseln Sie nun so schnell wie möglich die Seite und legen Sie sich auf Ihre rechte Schulter ab. Der Kopf bleibt weiterhin nach ca. 45° rechts gedreht. Die Nase zeigt Richtung Unterlage. Warten Sie nun hier ca. 1 Minute oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist. Danach setzen Sie sich wieder auf.



Alternativübung für einen noch besseren Effekt (Semont plus). Beginnen Sie mit Bild 1, aber sitzen Sie links näher am Rand. Dann wie Bild 2, aber zusätzlich stützen Sie sich in der Seitlage mit der Hand am Boden ab und neigen den Hinterkopf 60° Richtung Boden. Die Nase zeigt Richtung Decke. Warten Sie nun hier ca. 1 Minute oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist. Nun weiter mit Bild 3.