

## 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 Gufoni für den horizontalen Bogen- gang (BPPV)

## Patienteninformation

## RECHTER horizontaler 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, Kopf gerade.



Legen Sie sich nun so schnell wie möglich auf Ihre linke Schulter ab. Der Kopf bleibt gerade. Warten Sie mind. 1 Minuten in dieser Position oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist.



Bleiben Sie auf der linken Seite liegen und drehen Sie nun den Kopf ca. 45° nach links. Die Nase zeigt Richtung Unterlage. Warten Sie nun mind. 1 Minute in dieser Position oder bis der Schwindel abgeklungen ist.



Setzen Sie sich nun aufrecht in den Sitz auf und warten Sie hier 3 Minuten.

## LINKER horizontaler 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, Kopf gerade.



Legen Sie sich nun so schnell wie möglich auf Ihre rechte Schulter ab. Der Kopf bleibt gerade. Warten Sie mind. 1 Minuten in dieser Position oder solange bis der Schwindel abgeklungen ist.



Bleiben Sie auf der rechten Seite liegen und drehen Sie nun den Kopf ca. 45° nach rechts. Die Nase zeigt Richtung Unterlage. Warten Sie nun mind. 1 Minute in dieser Position oder bis der Schwindel abgeklungen ist.



Setzen Sie sich nun aufrecht in den Sitz auf und warten Sie hier 3 Minuten.