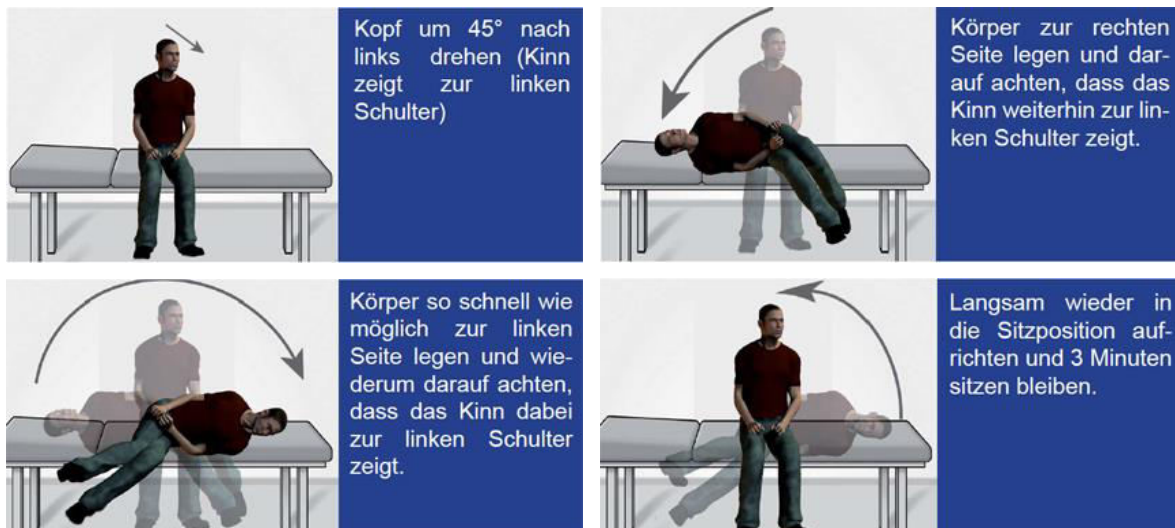




## Lagerungsübungen bei dem Verdacht eines Lagerungsschwindel (BPPV)

- Durchführung mehrmals täglich, je 3 mal hintereinander.
- morgens, direkt nach dem Aufwachen besonders sinnvoll.
- kein Kissen in den Seitenpositionen unterlegen
- Nach jeder Lagerung soll solange in der neu eingenommenen Position gewartet werden, bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 min).
- Übungen nur so lange durchführen, solange sich noch Schwindel bei Seitlagerung auslösen lässt.
- Die Therapie kann beendet werden, wenn sich am jeweils nächsten Tag kein Schwindel mehr auslösen lässt.

### **Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV) Therapie des rechten posterioren Bogengangs (Sémont)**



### **Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPPV) Therapie des linken posterioren Bogengangs (Sémont)**

