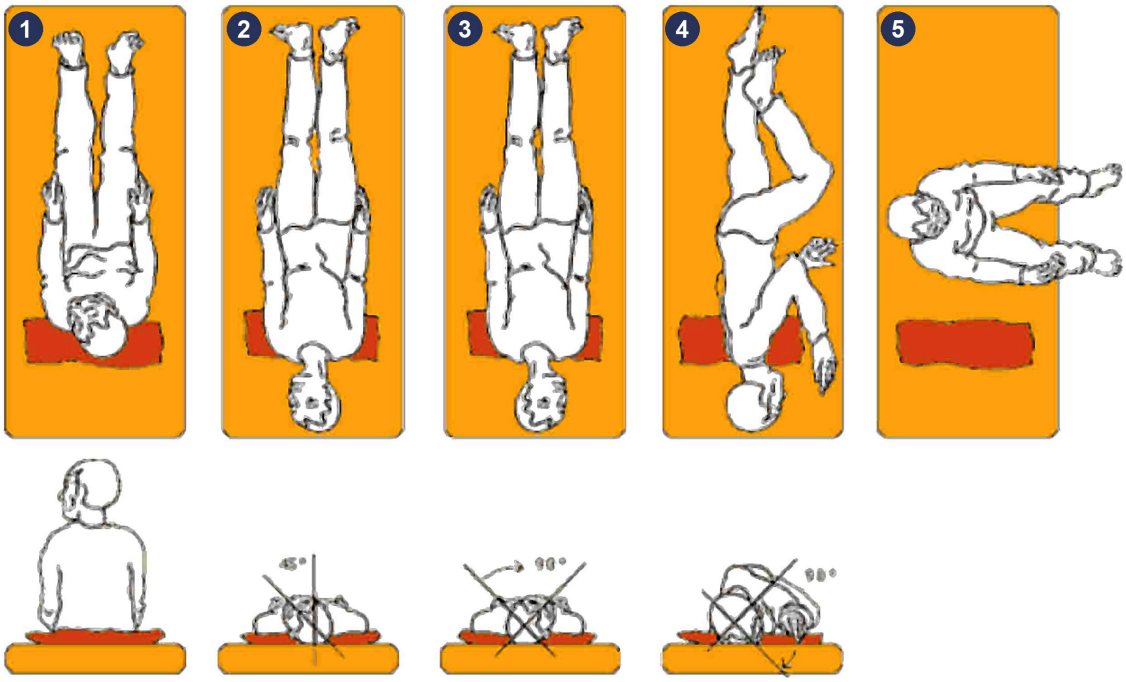
HNO-Praxis an der Oper

Dr. med. Rosemarie Neumann
Dr. med. Stefan Tesche
Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Dammtorstraße 27, 20354 Hamburg

PATIENTENINFORMATION

Anleitung zur Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels: linkes Ohr

Hinterer Bogengang



Die Zahlen in den Bildern entsprechen den Schritten. Die untere Reihe zeigt die Kopfhaltung in den Schritten 1 bis 4.

1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° zur linken Seite.
2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, sodass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist. Warten Sie 30 Sekunden.
3. Drehen Sie den Kopf um 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben. Warten Sie wieder 30 Sekunden.
4. Rollen Sie nun mit Körper und Kopf um 90° nach rechts. Warten Sie erneut 30 Sekunden.
5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus dieser Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann kurz Lagerungsschwindel ausgelöst werden.

Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.