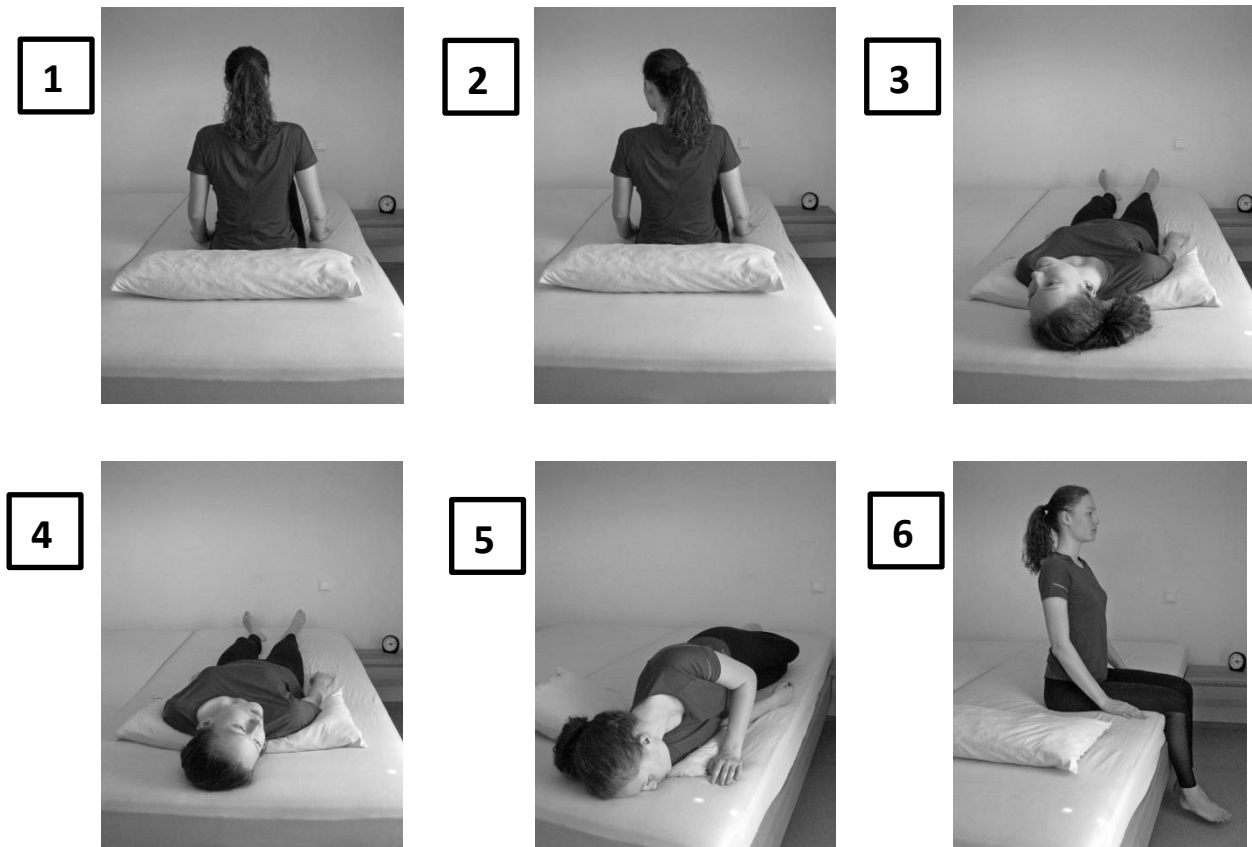


## Epley-Manöver beim linksseitigen gutartigen anfallsweisen posterioren Lagerungsschwindel - als Eigenbehandlung



Sie sind vom gutartigen Lagerungsschwindel betroffen. Diese Informationen dienen der Unterstützung beim Erlernen eines Eigenmanövers, um sich selbst behandeln zu können. Beim linksseitigen hinteren gutartigen anfallsweisen Lagerungsschwindel befinden sich die Calciumkristall-Teilchen im linken hinteren Bogengang. Es ist möglich diese Partikel durch eine Reihe bestimmter Lagerungen wieder herauszubringen (siehe Abbildungen oben).

Setzen Sie sich hierzu im Langsitz aufs Bett (1) und drehen den Kopf 45° nach links (2). Dann legen Sie sich zügig über ein Kissen - das in Schulterblatthöhe liegt - auf den Rücken ab (3). Wichtig ist die Beibehaltung der Kopfstellung in 45° Links-Rotation. Nun warten Sie wenigstens 30 Sekunden, bis eine mögliche Schwindelattacke abgeklungen ist. Danach drehen Sie den Kopf um 90° nach rechts (4) und warten wiederum mindestens 30 Sekunden ab. Jetzt wenden Sie sich mit Rumpf und Kopf um weitere 90° nach rechts (5) und verharren erneut mindestens 30 Sekunden. Nase und rechte Backe liegen hierbei auf der Unterlage. Aus dieser Position strecken Sie die Beine nach vorne und setzen sich an den Bettrand auf (6).