

# LAGERUNGSSCHWINDEL

## Übung 2: (Epley Manöver links)



Dr. Holger Dewes  
**Schwindeltraining**

### Schwindeltraining



Bei dieser Übung setzen sie sich zum Beispiel auf ihr Bett. Sie können eine eingerollte Decke oder ein gerolltes Handtuch als Unterstützung der leichten Kopfhängelage unter ihre Schultern legen.



1. Sie sitzen aufrecht mit gestreckten Beinen.
2. Der Kopf wird um 45 Grad nach LINKS gedreht.
3. Im Anschluss erfolgt die rasche Lagerung in die Rückenlage, wobei der Kopf über das Ende der Liege herausragen muss (Kopfhängelage).  
Verweildauer bis der Nystagmus und der Schwindel aufgehört hat oder mindestens eine Minute!



4. Der Patient dreht den Kopf schnell um 90 Grad zur RECHTEN Seite und verweilt in dieser Position erneut ca. eine Minute.



5. a) Jetzt legt sich der Patient auf die RECHTE Seite und lässt den Kopf in der zuvor eingenommenen Position. Liegedauer 1 Minute!  
b) dann lassen Sie die Füße heraushängen und..
6. Aufsetzen in die aufrechte Sitzposition.



Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie auf:  
meiner Infoseite: [www.lagerungsschwindel.com](http://www.lagerungsschwindel.com)

LINKS  
Seite 1