

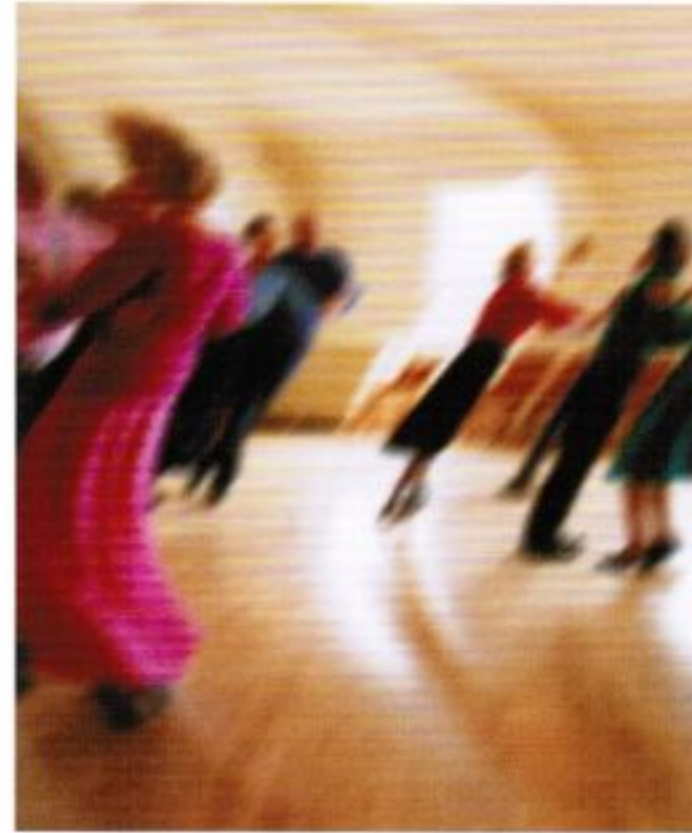
# SELBSTBEHANDLUNG DES LAGERUNGSSCHWINDELS

## Anleitung zur Selbstbehandlung

Liebe Patientin, lieber Patient!

Der gutartige Lagerungsschwindel lässt sich durch ein Lagerungstraining erfolgreich behandeln.

Sie können zu Hause trainieren! Etwas Selbstüberwindung gehört allerdings dazu, denn wenn Sie alles richtig machen, tritt beim Üben Schwindel auf. Sie werden ihn aber aushalten – er klingt nach höchstens 20 Sekunden wieder ab. Wenn Brechreiz auftritt, helfen Medikamente, die eine Stunde vor der Lagerung genommen werden sollen. Fragen Sie Ihren Arzt!



Achten Sie darauf, dass Sie das passende Manöver für die richtige erkrankte rechte oder linke Seite auswählen. Führen Sie die Bewegungsfolge dreimal täglich aus! Beenden Sie die Behandlung, wenn 24 Stunden kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder während der Behandlung noch zu anderen Zeiten!

Gute Besserung wünscht Ihnen  
Ihr **Tebonin**<sup>®</sup>-Ratgeber Service

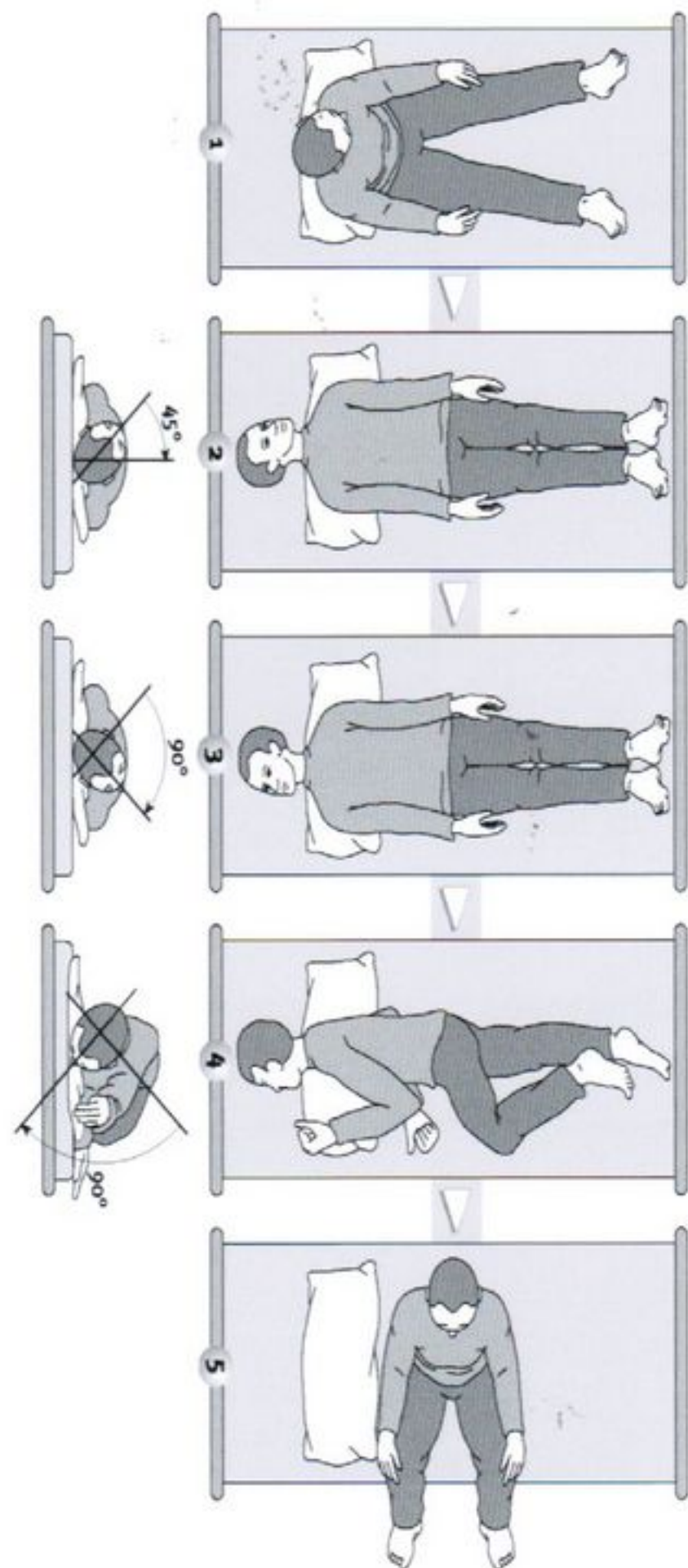


Mit der Natur.  
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG  
[www.tebonin.de](http://www.tebonin.de)  
[www.schwabe.de](http://www.schwabe.de)



## Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der linken Seite



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um  $45^\circ$  zur linken Seite.

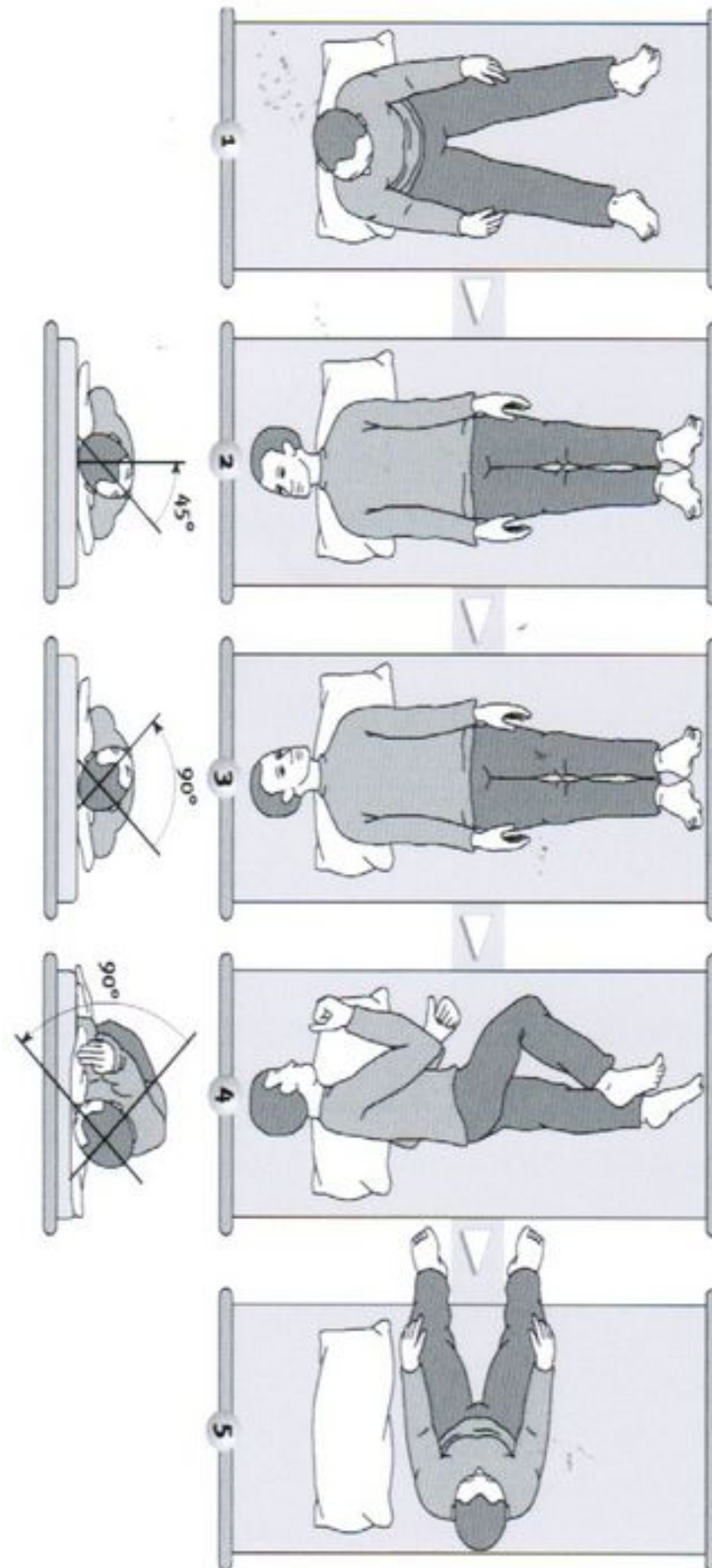
Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.

Drehen Sie den Kopf um  $90^\circ$  zur Gegenseite und warten Sie 30 Sekunden.

Nun wenden Sie sich mit dem Körper und Kopf um  $90^\circ$  nach rechts und warten Sie 30 Sekunden.

Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

# Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der rechten Seite



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um  $45^\circ$  zur rechten Seite.

Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.

Drehen Sie den Kopf um  $90^\circ$  zur Gegenseite und warten Sie 30 Sekunden.

Nun wenden Sie sich mit dem Körper und Kopf um  $90^\circ$  nach links und warten Sie 30 Sekunden.

Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.





Quelle: Wirksame Hilfe bei Schwindel  
PD Dr. med. Thomas Lempert, Trias Verlag 1999



Mit der Natur.  
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG  
[www.tebonin.de](http://www.tebonin.de)  
[www.schwabe.de](http://www.schwabe.de)