

Übungsanleitung zur Therapie des Lagerungsschwindels des hinteren linken Bogenganges

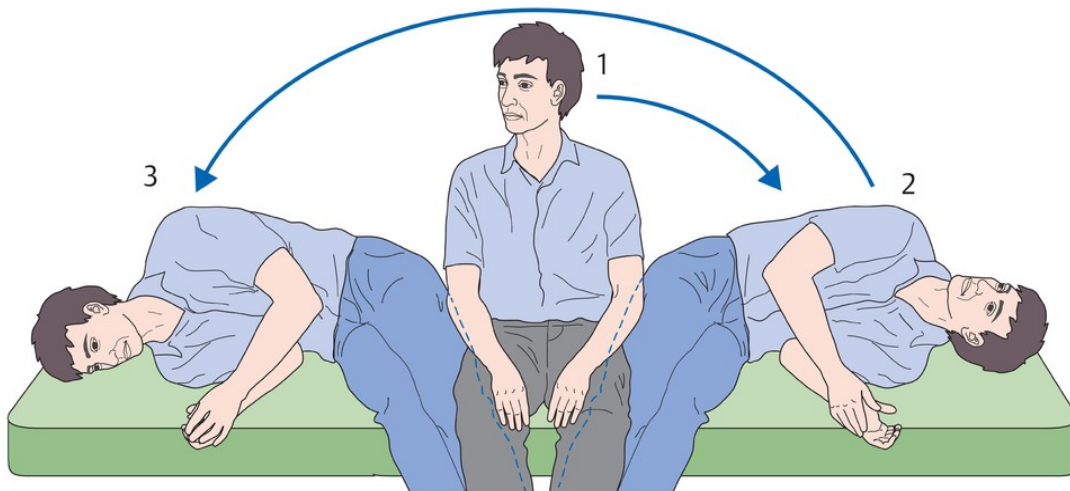
Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei der Diagnostik der von Ihnen beklagten Schwindelbeschwerden haben wir einen gutartigen Lagerungsschwindel des rechten Ohres festgestellt.

Ursache sind kleine Kristalle, die im sich im Gleichgewichtsorgan von ihrem eigentlichen Platz, dem sogenannten Maculaorgan - Messorgane für horizontale, vertikale bzw. seitliche Bewegungen - gelöst haben. Dies kann z.B. bei einem Unfall mit Aufprall des Kopfes aber auch durch Altersdegeneration geschehen. Wenn diese Kristalle über das mit Flüssigkeit gefüllte Schlauchsystem des Gleichgewichtsorganes in den Bereich der Messorgane für Rotationsbewegungen gelangt sind, können sie zu heftigen Schwindelempfindungen führen. Bei dieser Erkrankung handelt es sich um eine gut therapierbare Erkrankung – die Therapie wird durch spezifische Übungen durchgeführt:

Bitte befolgen Sie diese Übungsanweisungen:

1. Setzen Sie sich auf einer stabilen Liege aufrecht hin und drehen Sie den Kopf um 45° nach rechts.
2. Bewegen Sie sich so rasch wie möglich mit dem Oberkörper nach links. Die Position des Kopfes behalten Sie bei. Oft tritt nun das Schwindelgefühl ein. Dieses wird in fast allen Fällen innerhalb von 20 – 30 Sekunden wieder verschwinden. Behalten Sie die Position für zwei Minuten bei.
3. Bewegen Sie sich nun so rasch wie möglich mit dem Oberkörper nach rechts, so dass der Kopf auf der Unterlage aufliegt. Der Kopf ist unverändert um 45° nach rechts gewendet. Behalten Sie die Position für zwei Minuten bei.
4. Neigen Sie nun den Kopf nach vorn, so dass das Kinn das Brustbein berührt.
5. Richten Sie sich dann wieder in die Sitzposition auf und verbleiben mindestens 30 sek in dieser Position. Sie können nun das Kinn wieder in die Neutralposition bringen.



Wiederholen Sie diesen Übungsablauf mehrere Male. Um so rascher Sie den Oberkörper um 90° zur Seite bewegen, umso effektiver ist die Übung. Das Auftreten des Schwindels wird dabei in fast allen Fällen von Mal zu Mal weniger intensiv und zeigt den fortschreitenden Erfolg der Übung an. Ein gewisses Benommenheitsgefühl nach Durchführung der Übung ist häufig. Führen Sie keine Tätigkeiten durch, bei denen eine Absturzgefahr besteht und nehmen Sie nicht aktiv (als Lenker) am Straßenverkehr teil, solange die Schwindelbeschwerden auftreten. Eine Videoanleitung finden Sie auf unserer Webseite unter der Rubrik Infovideos.

Gute Besserung wünscht Ihnen

Ihr Team der Gruppenpraxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde Dr. Rieger & Dr. Hopf