

Lagerungsübungen nach Ebley bei Schwindel

1. Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf Ihr Bett. Der Kopf sollte frei bleiben (kein Kissen). Nun drehen Sie im Sitzen den Kopf 45° nach links bzw. nach rechts, je nachdem welches Ohr betroffen ist.
2. Legen Sie sich anschließend rasch nach hinten, auf den Rücken. Der Kopf wird leicht überstreckt. Verweilen Sie in dieser Position ca. 30 Sekunden bzw. bis der Schwindel nach lässt.
3. Drehen Sie nun den Kopf um 90° nach rechts/links ohne ihn dabei anzuheben. Verweilen Sie erneut in dieser Position ca. 30 Sekunden bzw. bis der Schwindel nach lässt.
4. Rollen Sie nun mit Kopf und Körper weiter auf die rechte/linke Seite. Der Kopf sollte auch auf der Unterlage mit gedreht werden, nicht anheben. Sie liegen nun auf der Seite und die Nase berührt das Bett. Verweilen Sie auch hier erneut ca. 30 Sekunden. bzw. bis der Schwindel nach lässt.
5. Winkeln Sie die Beine an. Setzen Sie sich rasch auf, indem Sie sich nach links/rechts aufrichten. Bleiben Sie hier bis zum Abklingen eines eventuellen Schwindels sitzen

Lagerungsübungen nach Brandt bei Schwindel

1. Setzen Sie sich aufrecht auf die Bettkante
2. Lassen Sie sich dann rasch auf die Seite fallen, die den Schwindel auslöst z.B. rechts, verharren Sie so lange in dieser Position bis der Schwindel nachlässt.
3. Setzen Sie sich wieder auf und Wiederholen die Übung mit der anderen Seite, dann z.B. Links.
4. Beginnen Sie dann wieder von vorne und Wiederholen die Übungen bis der Schwindel weg ist