

Videoanleitung:



Bei Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an
Ihr Behandlungsteam:

Kantonsspital Graubünden
Hals-, Nasen, Ohrenklinik
Loëstrasse 170, 7000 Chur

Montag bis Freitag: 8 – 12 / 13 – 17 Uhr: +41 81 256 61 97, hno.ambi@ksgr.ch
Übrige Zeiten oder Notfälle: +41 81 256 61 11

   KantonsspitalGR



BENIGNER PAROXYSMALER LAGERUNGSSCHWINDEL
LATERALER BOGENGANG LINKS

**Lagerungsmanöver nach Barbecue
für LINKS**

Lieber Patient, liebe Patientin

Bei Ihnen wurde ein Lagerungsschwindel diagnostiziert.
Führen Sie folgende Bewegungen dreimal täglich durch.
Wiederholen Sie jede Übung dreimal bis zur Beschwerdefreiheit.



1

- Liegen Sie in Rückenlage aufs Bett



3

- Drehen Sie sich um 90° nach rechts in die Bauchlage
- 30 Sekunden Position halten



2

- Drehen Sie sich um 90° nach rechts
- 30 Sekunden Position halten



4

- Drehen Sie sich weiter um 90° nach rechts
- 30 Sekunden Position halten und anschliessend aufsitzen