

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 RECHTS

**Lagerungsmanöver nach Barbecue  
für RECHTS**

## 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 links in die Bauchlage
- 30 Sekunden Position halten



**2**

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



**4**

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