

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
POSTERIORER BOGENGANG LINKS

**Lagerungsmanöver nach Sémont
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

- Sitzen Sie auf die Bettkante.
- Kopf um 45° nach rechts drehen (Kinn zeigt zur Schulter)
- 30 Sekunden Position halten



3

- Schnelle, schwungvolle Lagerung auf die rechte Körperseite
- Kopf bleibt 45° nach rechts gedreht mit dem Blick nach unten
- 60 Sekunden Position halten



2

- Auf die linke Körperseite liegen
- Kopf bleibt 45° nach rechts gedreht.
- 60 Sekunden Position halten (Auftreten von Schwindel ist normal)



4

- Langsames Wiederaufrichten in die sitzende Position