

## Paroxysmaler Lagerungsschwindel

Der paroxysmale Lagerungsschwindel ist einer der häufigsten Schwindel und an sich sehr harmlos. Er stellt aber eine sehr bedrohliche Erfahrung dar und kann zu Stürzen führen.

Unerkannt kann er auch zu einer starken Verunsicherung, zu sekundären depressiven Störungen oder bei ungerechtfertigter körperlicher Schonung zu Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems führen (s. Merkblatt Kopfschmerzen und Hyperventilationsbeschwerden)

Er ist die Folge einer Verunreinigung des Gleichgewichtsorganes und kann einfach behandelt werden. Dazu bieten sich die folgenden 2 Massnahmen an:

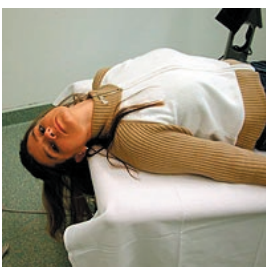
### Entlastungsmanöver bei paroxysmalem Lagerungsschwindel

(modifiziert nach Epley und Tusa)

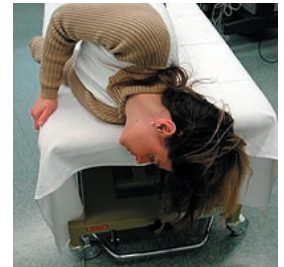
1. So auf ein Bett sitzen, dass der Kopf beim Abliegen auf den Rücken über den Bettrand hinauszuliegen kommt. Den Kopf im Sitzen 45° zur Seite drehen und unter Beibehaltung dieser Kopfdrehung nach hinten abliegen, sodass der Kopf ca. 20° nach hinten hängt. Schwindel über sich ergehen lassen oder 20 – 30 Sekunden warten, falls kein Schwindel kommt.



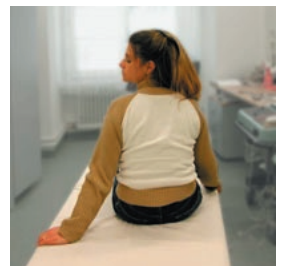
2. Kopf unter Belassen der Hängelage auf die andere Seite drehen. Erneut Schwindel über sich ergehen lassen oder 20 – 30 Sekunden warten, falls kein Schwindel kommt.



3. Über die Seite weiterdrehen bis die Nase nach unten schaut. Erneut Schwindel über sich ergehen lassen oder 20 – 30 Sekunden warten.



4. Langsames Aufsitzen unter Beibehaltung der Kopfdrehung. Schwindel über sich ergehen lassen oder 20 – 30 Sekunden warten.



5. Sich während der nächsten Stunden nicht bücken und erst am Abend wieder abliegen.
6. Wiederholung der Übung am nächsten Morgen vor dem Aufstehen, falls der Schwindel nicht verschwunden ist.

Das gezeigte Belastungsmanöver gilt für eine Verunreinigung des rechten Labyrinths. Bei linksseitiger Störung muss das Manöver mit initial nach links gedrehtem Kopf seitenverkehrt durchgeführt werden

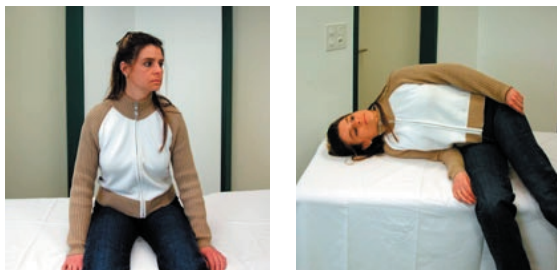
## Lagerungstraining bei paroxysmalem Lagerungsschwindel

(nach Brandt und Daroff 1980)

1. In sitzender Position die Nase leicht zur Seite drehen (ca. 45°). Sich dann mit geschlossenen Augen mit dem Hinterhaupt voraus auf die Seite legen (auf seitliches Hinterhaupt). Schwindel über sich ergehen lassen oder 20 – 30 Sekunden warten, falls kein Schwindel kommt.



2. Wiederaufrichten in die selbe Stellung, erneut Schwindel abwarten oder 20 – 30 Sekunden.
3. Gleiches Manöver auf die andere Seite.



4. Wiederaufrichten in sitzende Stellung, erneut Schwindel abwarten oder 20 – 30 Sekunden.

5. Gleiches Manöver wieder auf die andere Seite. Dauern des Abwechslens, bis kein Schwindel mehr auftritt. Zu Beginn der Lagerungen ist Erbrechen möglich aber ungefährlich. Für diesen Fall Papierkorb mit Plastiksack bereithalten.



Solche Übungsserien evt. mehrmals täglich, bis kein Schwindel mehr auftritt (in der Regel nach 1 – höchstens 3 Wochen).