

LAGERUNGSSCHWINDEL

Übung 3: (Brandt - Daroff - Manöver links)



Dr. Holger Dewes
Schwindeltraining



1. Setzen Sie sich auf die Kante ihres Bettes oder Sofas.
2. Legen Sie sich zunächst schnell auf die Seite Ihres Schwindels. Beachten sie dabei, dass der Kopf in gerader Position bleibt. Halten Sie diese Stellung so lange, bis der auftretende Schwindel aufhört.
3. Setzen sie sich wieder aufrecht. Warten Sie etwas, es kann erneut zu einem Schwindel kommen! Ist dieser wieder verschwunden, geht es weiter.
4. Legen Sie sich nun auf die gesunde Seite und warten Sie erneut, ob ein Drehschwindel auftaucht. Sollte dies der Fall sein, warten Sie, bis dieser aufhört.
5. Setzen Sie sich wieder aufrecht hin.

Wiederholen Sie diese Übung 2-3 mal am Tag.

Ich wünsche Ihnen eine gute Besserung!