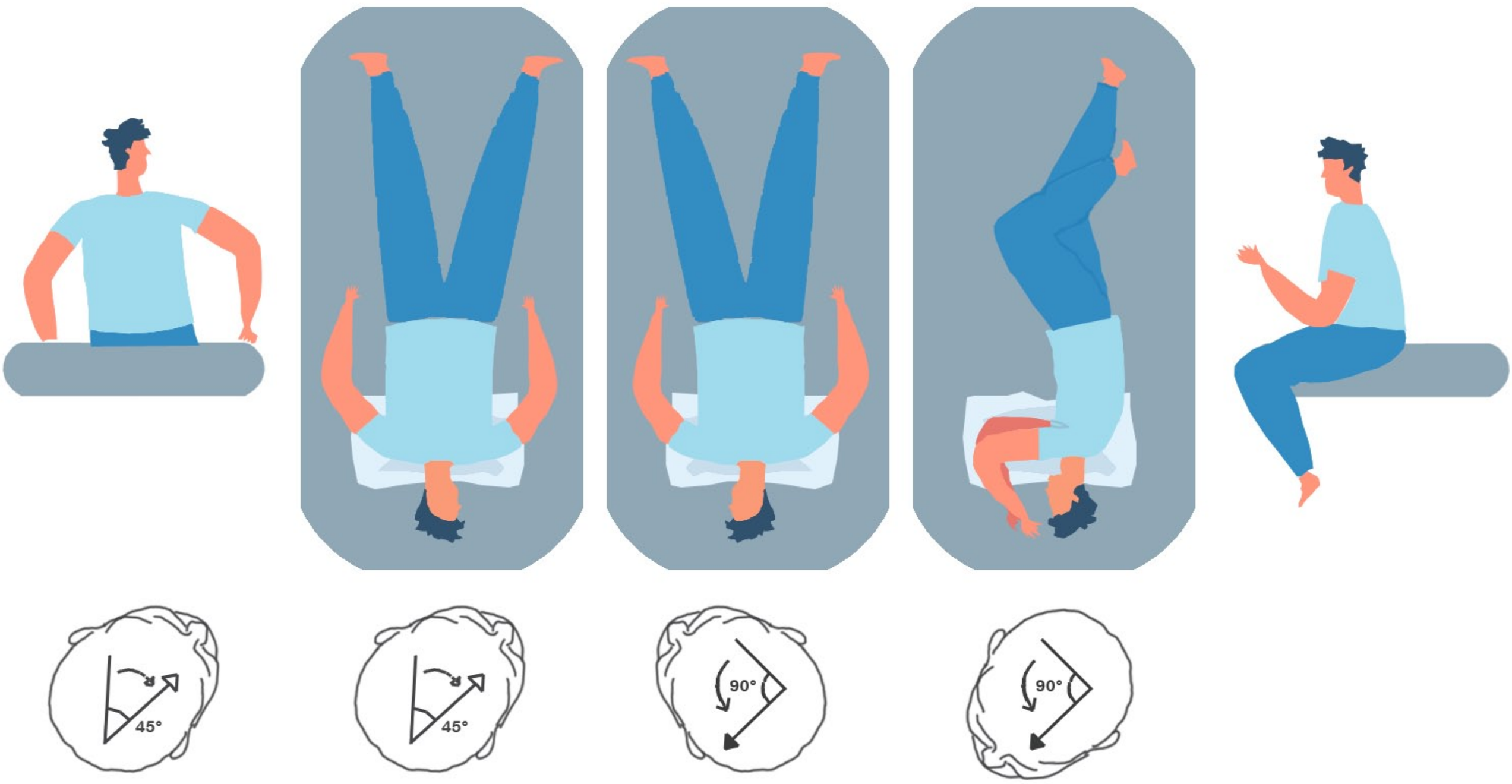
Epley Manöver zur Selbstbehandlung von BPLS des rechten hinteren Bogengangs



1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie Ihren Kopf um 45° nach rechts.
2. Legen Sie auf Schulterhöhe ein Kissen ab und lassen Sie sich nach hinten auf den Rücken auf das Kissen fallen. Ihr Kopf sollte dabei leicht überstreckt sein. Warten Sie ca. 30 Sekunden bis der Schwindel nachlässt.
3. Drehen Sie Ihren Kopf um 90° nach links, ohne ihn dabei anzuheben. Warten Sie abermals bis der Schwindel abgeklungen ist.
4. Rollen Sie nun mit Kopf und Körper um weitere 90° nach links. Ihr Gesicht zeigt nun nach unten. Warten Sie weitere 30 Sekunden.
5. Rollen Sie nicht zurück, sondern setzen Sie sich auf.

Führen Sie das Epley Manöver 3 mal täglich aus, solange bis Sie 24 Stunden lang keinen Lagerungsschwindel mehr haben.