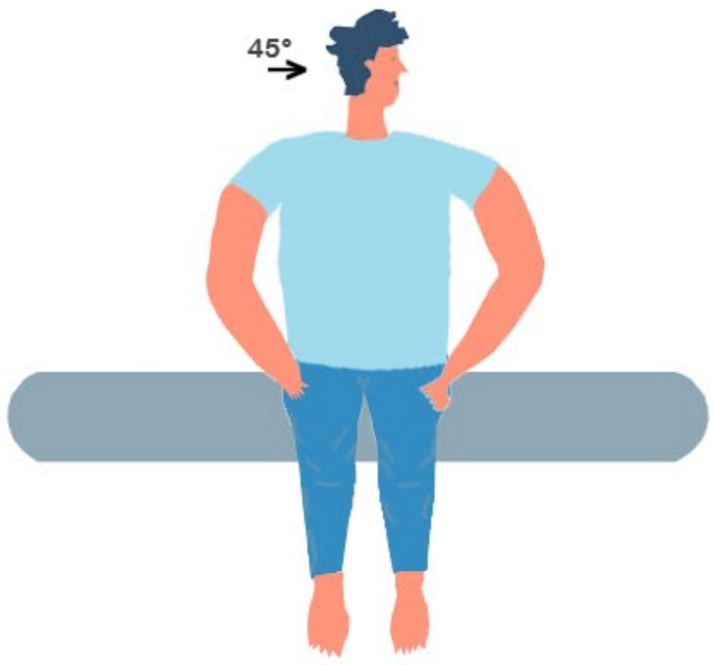
Semont Manöver zur Selbstbehandlung von BPLS des rechten hinteren Bogengangs

**Die Übungen zum Lagerungsschwindel sollten schnell und ruckartig ausgeführt werden.
Am besten lassen Sie sich beim Semont-Befreiungsmanöver von einer Person unterstützen.
Die Übungen werden einen Schwindel auslösen, mit der Zeit wird der Schwindel dann abnehmen.
Das Semont Manöver sollte 3 mal Täglich 3 mal hintereinander durchgeführt werden. Wenn Sie 24 Stunden lang keinen Lagerungsschwindel mehr haben, können Sie mit den Übungen aufhören.**

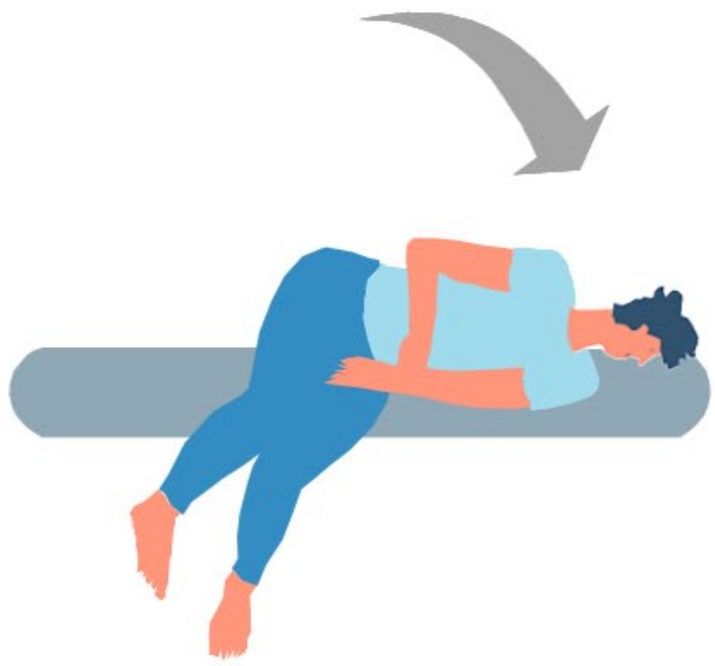


Schritt 1

Setzen Sie sich auf die lange Seite deines Bettes und drehen Sie Ihren Kopf um 45° nach links.

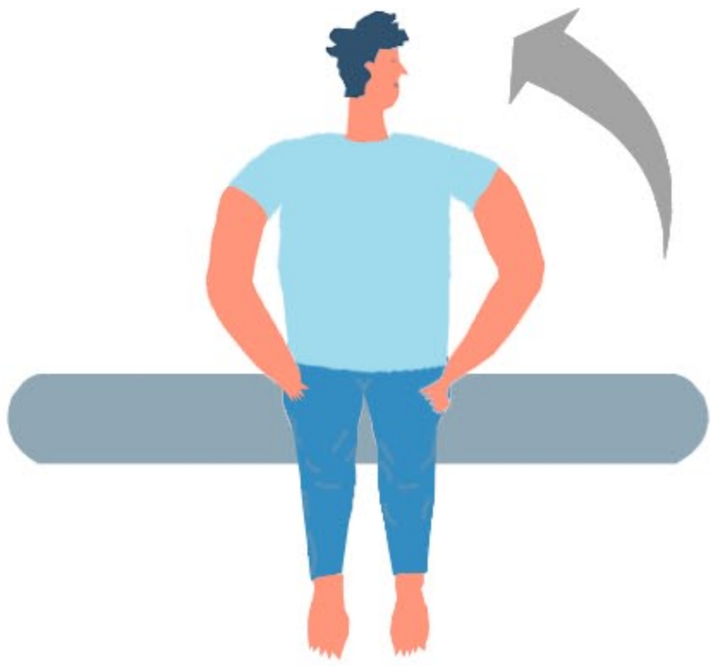
Schritt 2

**Blicke Sie weiterhin nach links und lassen Sie sich nach rechts auf Ihre rechte Körperhälfte fallen.
Warten Sie nun 30 Sekunden ab, bis der Schwindel wieder weg ist. Dein Kopf zeigt nun nach oben.**



Schritt 3

**Lassen Sie weiterhin Ihren Kopf um 45° nach links gedreht.
Jetzt schwingen Sie Ihren Körper um 180° nach links auf Ihre linke Körperhälfte.
Ihr Gesicht schaut nun nach unten.
Warten Sie nun wieder 30 Sekunden ab, bis der Schwindel wieder weg ist.**



Schritt 4

Nun setzen Sie sich wieder auf. dabei solltesn Sie auch Ihren Kopf um 45° nach links gedreht halten.

https://gesundheit-ernaehrung-fitness.de/lagerungsschwindel