

Anleitung zur Selbstbehandlung bei Schwindel (Bei gutartigem Lagerungsschwindel)

1. Bei der Selbstbehandlung setzt man sich auf eine Liege.
2. Augen bleiben während der ganzen Behandlung geschlossen.
3. Oberkörper und Kopf werden bis in die halb liegende Position geneigt; der Kopf liegt seitlich auf der Liegefläche.
4. Bleiben Sie in dieser Position bis der durch diese Positionsänderung aufgetretene Schwindel wieder abklingt.
5. Setzen Sie sich dann wieder gerade auf und warten Sie 30 Sekunden.
6. Danach neigen Sie sich wieder in die andere Richtung bis in die halb liegende Position; der Kopf soll wieder seitlich aufliegen. Diese Position bitte für 30 Sek einhalten.
7. Sollte es auch in dieser Position zu Schwindel kommen, bleiben Sie so lange liegen bis der Schwindel abklingt.
8. Danach wird die sitzende Position für 30 Sekunden wieder eingehalten.
9. Wiederholen Sie die Behandlung so oft, bis der Schwindel nicht mehr auftritt.
10. Diese Übung soll in Abständen von drei Stunden wiederholt werden.
11. Erst nach einer schwindelfreien Periode von 2 Tagen sollte die Behandlung beendet werden.

