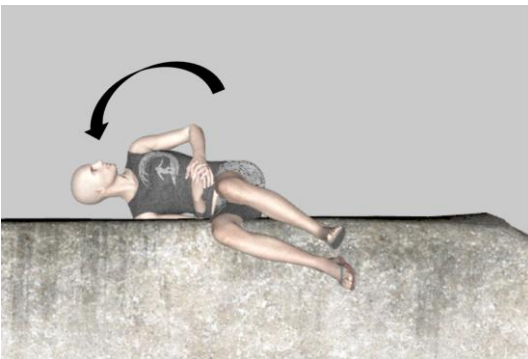


## Übungen für Patienten bei Lagerungsschwindel



Den Kopf nach links drehen.

Das Kinn zeigt zur linken Schulter.



Den Körper nach rechts umlegen.

Der Kopf bleibt nach links gedreht.

Der Blick geht nach oben. Kein Kissen!

Warten Sie, bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 min).

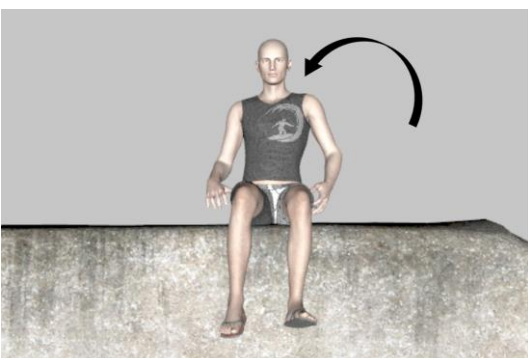


Den Körper **schnell** nach links umlegen.

Der Kopf bleibt nach links gedreht.

Der Blick geht nach unten. Kein Kissen!

Warten Sie, bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 min).



Langsam wieder aufsetzen.

Führen Sie diese Übung 3x direkt hintereinander durch und wiederholen Sie dies mehrmals täglich.

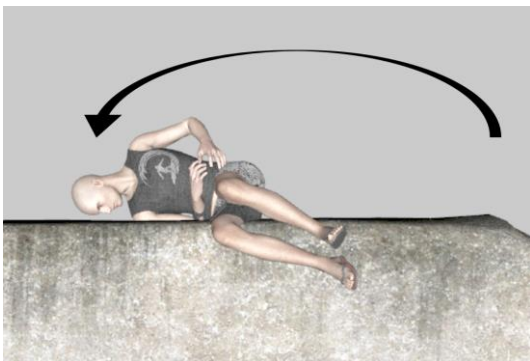
## Übungen für Patienten bei Lagerungsschwindel



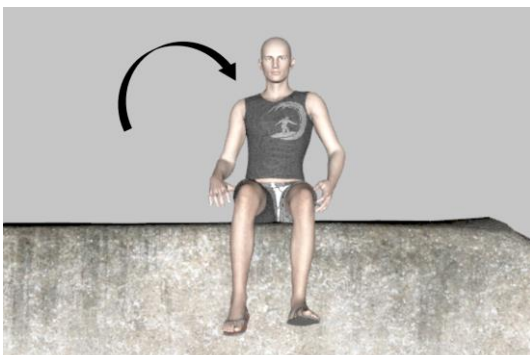
Den Kopf nach rechts drehen.  
Das Kinn zeigt zur rechten Schulter.



Den Körper nach links umlegen.  
Der Kopf bleibt nach rechts gedreht.  
Der Blick geht nach oben. Kein Kissen!  
Warten Sie, bis der auftretende Schwindel  
abgeklungen ist (ca. 2 min).



Den Körper **schnell** nach rechts umlegen.  
Der Kopf bleibt nach rechts gedreht.  
Der Blick geht nach unten. Kein Kissen!  
Warten Sie, bis der auftretende Schwindel  
abgeklungen ist (ca. 2 min).



Langsam wieder aufsetzen.  
Führen Sie diese Übung 3x direkt hintereinander durch  
und wiederholen Sie dies mehrmals täglich.