

HELIOS Klinikum Aue

## Benigner paroxymaler Lagerungsschwindel

Der benigne paroxymale Lagerungsschwindel (BPLS) ist das am Häufigsten anzutreffende Schwindel-syndrom. Ursache sind abgelöste Ohrsteinchen (Otholithen), die in den Bogengängen des Innenohrs durch Kopfbewegungen die Rezeptoren reizen und somit zu einem Gefühl des Drehschwindels führen. Das Drehgefühl besteht nur solange sich die Otholithen bewegen (10-30 Sekunden).

### Lagerungsmanöver für die rechte Seite

Ausgangsstellung: Langsitz im Bett, Kopf in leichter Überstreckung und 45° nach rechts eingestellt, für 30 Sekunden so bleiben.

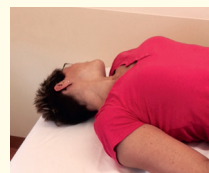
Zügig mit dieser Kopfeinstellung in Rückenlage begeben → Otholithen folgen der Schwerkraft und lösen Schwindel aus, der zirka 10-15 Sekunden andauert.

Nach Abklingen des Schwindels, spätestens jedoch nach 2 Minuten, dreht der Patient den Kopf auf die linke Seite und verweilt dort wieder bis zum Abklingen des Schwindels (max. 2 Minuten).

Nun dreht sich der Patient so weit auf die linke Seite, bis die Nasenspitze Richtung Boden zeigt.

Jetzt muss ein Schwindel kommen, der zirka 10 Sekunden andauert. Nach etwa 2-4 Minuten langsam aufsetzen.

Unwohlsein und Übelkeit, die jetzt auftreten können, sind völlig normal.



### Verhaltensregeln

- ☞ in den nächsten 24 Stunden ist evtl. Unwohlsein normal
- ☞ Kopf nicht hektisch oder schnell bewegen
- ☞ Liegen auf der rechten Seite vermeiden
- ☞ in Rückenlage Kopf 30° unterlagern, damit Otholithen nicht zurückfallen
- ☞ Liegen auf der linken Seite und Bauchlage sind erlaubt

*Viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen das Team der Physiotherapie  
am HELIOS Klinikum Aue!*

Kontakt: Gartenstraße 6 • 08280 Aue • Telefon (03771) 58-12 32

HELIOS Klinikum Aue

## Benigner paroxymaler Lagerungsschwindel

Der benigne paroxymale Lagerungsschwindel (BPLS) ist das am Häufigsten anzutreffende Schwindel-syndrom. Ursache sind abgelöste Ohrsteinchen (Otholithen), die in den Bogengängen des Innenohrs durch Kopfbewegungen die Rezeptoren reizen und somit zu einem Gefühl des Drehschwindels führen. Das Drehgefühl besteht nur solange sich die Otholithen bewegen (10-30 Sekunden).

### Lagerungsmanöver für die linke Seite

Ausgangsstellung: Langsitz im Bett, Kopf in leichter Überstreckung und 45° nach links eingestellt, für 30 Sekunden so bleiben.

Zügig mit dieser Kopfeinstellung in Rückenlage begeben → Otholithen folgen der Schwerkraft und lösen Schwindel aus, der zirka 10-15 Sekunden andauert.

Nach Abklingen des Schwindels, spätestens jedoch nach 2 Minuten, dreht der Patient den Kopf auf die rechte Seite und verweilt dort wieder bis zum Abklingen des Schwindels (max. 2 Minuten).

Nun dreht sich der Patient so weit auf die rechte Seite, bis die Nasenspitze Richtung Boden zeigt.

Jetzt muss ein Schwindel kommen, der zirka 10 Sekunden andauert. Nach etwa 2-4 Minuten langsam aufsetzen.

Unwohlsein und Übelkeit, die jetzt auftreten können, sind völlig normal.



### Verhaltensregeln

- 🏠 in den nächsten 24 Stunden ist evtl. Unwohlsein normal
- 🏠 Kopf nicht hektisch oder schnell bewegen
- 🏠 Liegen auf der linken Seite vermeiden
- 🏠 in Rückenlage Kopf 30° unterlagern, damit Otholithen nicht zurückfallen
- 🏠 Liegen auf der rechten Seite und Bauchlage sind erlaubt

*Viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen das Team der Physiotherapie  
am HELIOS Klinikum Aue!*

Kontakt: Gartenstraße 6 • 08280 Aue • Telefon (03771) 58-12 32