

Lagerungsmanöver nach Semont

Rechter posteriorer Bogengang



1. Drehen des Kopfes um 45° nach links.



2. Lagerung auf die rechte Seite mit weiterhin um 45° gedrehtem Kopf. Blick nach oben gerichtet. Bei dieser Lagerung Auftreten von Drehschwindel. Beibehalten dieser Position für mindestens eine Minute.



3. Rasche, schwungvolle Lagerung auf die Gegenseite. Blick nach unten zur Liege gerichtet. Beibehalten der Position für mindestens eine Minute.



4. Langsames Wiederaufrichten in sitzende Position.

Die Übungen sollten mehrmals nacheinander, mehrfach täglich bis zur Beschwerdefreiheit durchgeführt werden.

Lagerungsmanöver nach Semont

Linker posteriorer Bogengeng



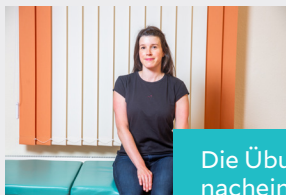
1. Drehen des Kopfes um 45° nach rechts.



2. Lagerung auf die linke Seite mit weiterhin um 45° gedrehtem Kopf. Blick nach oben gerichtet. Bei dieser Lagerung Auftreten von Drehschwindel. Beibehalten dieser Position für mindestens eine Minute.



3. Rasche, schwingvolle Lagerung auf die Gegenseite. Blick nach unten zur Liege gerichtet. Beibehalten der Position für mindestens eine Minute.



4. Langsames Wiederaufrichten in sitzende Position.

Die Übungen sollten mehrmals nacheinander, mehrfach täglich bis zur Beschwerdefreiheit durchgeführt werden.