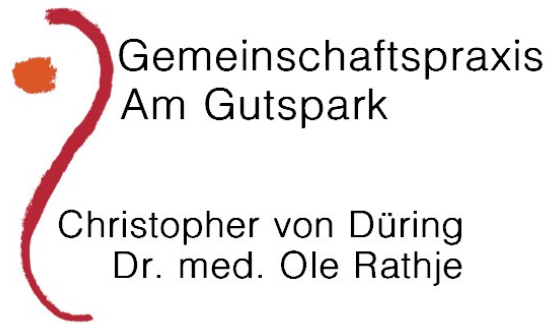


Patienteninformation

Lagerungstraining bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel - BPLS -



Bei Ihnen wurde ein sog. benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel nachgewiesen. Bei dieser Erkrankung wird das Gleichgewichtsorgan durch sog. Otolithen („kleine Steinchen“) irritiert und sendet dem Gehirn widersprüchliche Angaben über Lage/Beschleunigung des Kopfes im Raum. Der Begriff benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel leitet sich ab aus: *benigne* = gutartig; *paroxysmal* = anfallsartig; *Lagerungsschwindel* = Schwindel der durch Veränderung der (Kopf-)Lage im Raum auftritt, womit diese Schwindelform durch die Bezeichnung sehr gut charakterisiert sein dürfte.

Grundpfeiler der Therapie ist das Lagerungstraining. Wir empfehlen hierbei die Behandlung nach Sémont, die bei Beteiligung des linksseitigen Bogenganges im Innenohr folgendermaßen abläuft:

1. Sie setzen sich auf die Bettkante mit Blick geradeaus, hinten Ihnen sollten sich keine Gegenstände/Kanten befinden.
2. Sie lassen sich nach hinten fallen, der Blick geht an die Zimmerdecke.
3. Sie drehen den Kopf ganz nach links, schauen also annähernd waagrecht über die Matraze. Bemerkung: Hierbei wird häufig eine Schwindelattacke ausgelöst.
4. Nun drehen Sie den Kopf langsam nach rechts, dabei geben Sie leichte Schläge mit dem Daumenballen an die linke Schläfe.
5. Wenn Sie rechts annähernd waagrecht über die Matraze schauen, verharren Sie ca. 2 Minuten in dieser Position.
6. Sie drehen nun den gesamten Körper $\frac{1}{4}$ Drehung weiter nach rechts, so dass Sie auf der rechten Flanke zu liegen kommen und der Blick halb „in die Matraze“ geht.
7. Sie richten sich wieder zum Sitzen auf.

Sollte bei Ihnen der rechte Bogengang im Innenohr betroffen sein, so müssen Sie die o.g. Übung spiegelverkehrt (3. Blick nach rechts, 4. Drehung des Kopfes nach links etc.) durchführen.

Die Übung sollte täglich mehrfach wiederholt werden. Sollte sich die Schwindelsymptomatik nach 1 Woche nicht entscheidend gebessert haben, so stellen Sie sich bitte erneut in der Sprechstunde vor. Dieses gilt auch, wenn weitere Symptome wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder ähnliches hinzutreten.

Beachten Sie bitte ferner, dass das Führen von Kraftfahrzeugen und Maschinen unter einem symptomatischen Schwindel lebensgefährlich für Sie und andere Personen ist. Dieses gilt bis zum vollständigen Abklingen der Symptomatik!

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam