

### Selbstbehandlung bei Lagerungsschwindel

Schwindel kann vielfältige Ursachen haben. Drehschwindel deutet auf eine Störung im Innenohr hin. Beim Lagerungsschwindel führen kleine Kristalle, die in der Flüssigkeit der Bogengänge herumschwimmen zu heftigem Schwindel nach Lagewechsel (Aufstehen, Kopfdrehen, usw.) führen. Für diese Art von Schwindel kann folgende Übung selbstständig zuhause durchgeführt werden. Dadurch werden die Kristalle in einen Bereich der Bogengänge geschleudert, in dem sie keinen Schwindel mehr auslösen können.

Wichtig ist es, die angegebenen Zeiten genau einzuhalten, da die Kristalle sich in der zähen Flüssigkeit nur langsam bewegen können!! Sie sollten die Übungen täglich machen und erst damit aufhören, wenn bei keiner der Positionen mehr Schwindel auftritt.

Vorbeugend sollte der Vitamin D Spiegel im normalen Bereich (über 20ng/d) gehalten werden.

### Das Epley Manöver

Zu 1: Setzen Sie sich aufrecht auf ein Bett oder eine Liege, dabei sind die Beine schon mit auf dem Bett. Auf Höhe ihrer Schultern! (nicht Kopf) liegt das Kopfkissen oder eine aufgerolltes Handtuch.

Zu 2: Legen Sie sich lang ausgestreckt hin, der Kopf wird zur erkrankten Seite gedreht und in den Nacken gelegt, dabei sollten Sie schräg nach oben hinten gucken. Bleiben Sie mindestens 30 sec in dieser Stellung (auf die Uhr schauen, oder bis 30 zählen)

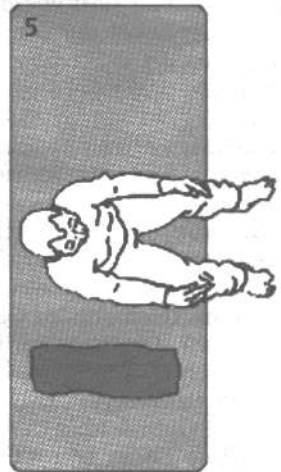
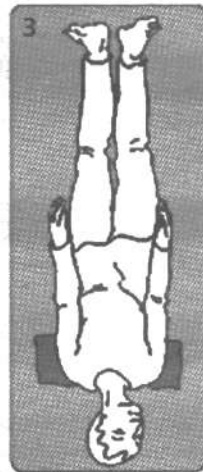
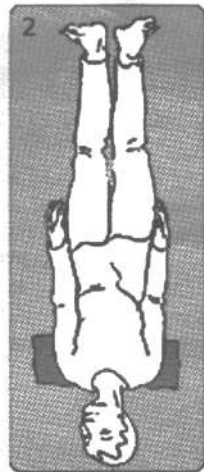
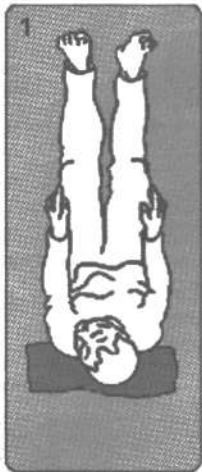
Zu 3: Sie drehen den Kopf auf die andere Seite und legen ihn wieder leicht in den Nacken. Auch in dieser Stellung 30 sec bleiben.

Zu 4: Sie drehen sich vollständig auf die gesunde Seite, die Stirne liegt dann auf der Liege, das Gesicht halb auf der Matratze. Auch in dieser Stellung bleiben Sie 30 sec.

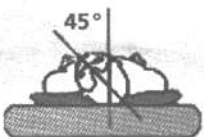
Zu 5: Zuletzt setzen Sie sich schnell auf, wobei die Beine seitlich neben dem Bett herunterhängen.

### Spezielle Lagerung hilft bei benignem Lagerungsschwindel

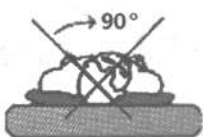
Das Epley-Manöver kann Diagnostik und Therapie in einem sein



Zu Beginn des Lagerungs-Manövers sitzt der Patient aufrecht.



Dann legt er sich auf den Rücken, der Kopf ist zur erkrankten Seite gedreht und leicht überstreckt.



Nach 30 Sekunden wird der Kopf auf die andere Seite gedreht.



Nach weiteren 30 Sekunden legt sich der Patient auf die Seite, die Stirn liegt auf der Unterlage.

Wieder 30 Sekunden später setzt sich der Patient seitlich auf.

Quelle: Charité

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

Falls Sie Ihre gesunde/erkrankte Seite nicht kennen, führen Sie die Übung auf beiden Seiten aus.

Wenn mit dem Epley-Manöver alleine keine ausreichende Linderung eintritt, könnte eine Zusammenballung der kleinen Kristalle im Bogengang vorliegen. Um diese aufzulösen werden Übungen mit mehr Schwung benötigt.

## Manöver nach Brandt-Daroff

Sie setzen sich auf die Mitte Ihres Bettes, die Kissen haben Sie vorher entfernt, so daß die gesamte Matrazenfläche frei ist. Sie lassen sich mit Schwung zur Seite fallen, wobei der Kopf in schräger Position gehalten wird. In der liegenden Position bleiben Sie mindestens 30 Sekunden, sollte der Schwindel länger anhalten, warten Sie bis der Schwindel vorbei ist. Sie richten sich wieder auf und lassen sich mit Schwung zur anderen Seite fallen. Wieder mindestens 30 Sekunden liegen bleiben.

Zu jeder Seite lassen Sie sich 5 mal fallen.

Diese Übung sollten Sie täglich 5 bis 10 Mal machen. Vormittags ist der Effekt am größten. Innerhalb von Tagen kommt es dann zu einer Besserung des Schwindels.

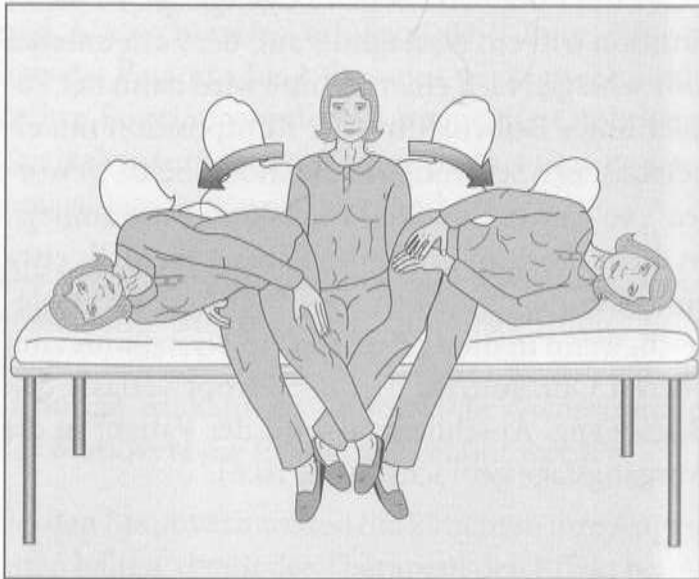


Abb. 10.9: Lagerungsübung nach Brandt-Daroff.

Quelle: Reiß: Therapie von Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, ISBN 978-3-89599-938-3

## Der Gleichgewichtssinn beim Menschen

Das Gleichgewichtsgefühl wird beim Menschen aus 4 Quellen gespeist:

1. Die Fußsohlenempfindlichkeit meldet ob der Boden gerade ist (deshalb schwanken Diabetiker und Menschen mit Polyneuropathie)
2. Die Augen melden ob der Horizont gerade ist (bei Schwindel kann man die Empfindungen lindern, indem man einen Punkt mit den Augen fixiert)
3. Die Kopfgelenke (obere Halswirbelsäule) melden, ob der erste Halswirbel gerade steht.
4. Das Innenohr meldet die Position im Raum über die 3 Richtungen der Bogengänge. Nur bei Störungen der Bogengänge kommt es zu einem Drehschwindel.

Der Mensch kann das Gleichgewicht schnell wiedererlangen, wenn nur ein System ausfällt. Dann ignoriert das weiterverarbeitende Gehirn die eine falsche Meldung und stützt sich auf die 3 richtigen Meldungen.

Beschwerden bekommt man meistens erst, wenn 2 Systeme falsche Meldungen machen.