

**H. Schaaf:**

## Der gutartige Lagerungsschwindel

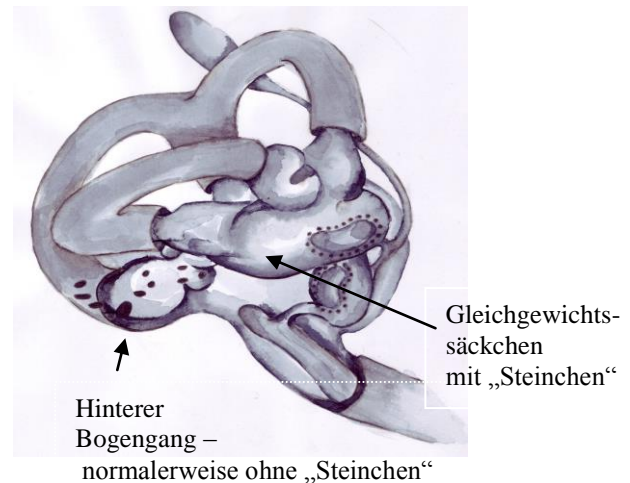
**Häufig, bewegungsabhängig, kurz und heftig, meist gut therapierbar**

Es gibt viele Möglichkeiten, Schwindel zu erleiden. Der häufigste – organisch bedingte – Schwindel ist der sog. gutartige Lagerungsschwindel. Dabei sind kleine Kalksteinchen aus den Gleichgewichtssäckchen (die Basis des Gleichgewichtsorgans) in die daraus abgehenden Bogengänge gelangt. Dort lösen sie – bei typischen Bewegungen – Fehlinformationen aus.

**Typisch** sind kurze Drehschwindelattacken mit spezifischen Augenzitterbewegungen (Nystagmen) **nach** bestimmten Kopfbewegungen, aber auch beim Bücken oder Hinlegen.

Meist vergehen nach der Lageänderung einige Sekunden, bevor der Schwindel einsetzt.

Dieser hält in aller Regel als 30 – 60 Sekunden an, nicht länger. Manchen wird dabei übel, einige müssen sogar erbrechen.



Der „gutartige“ Lagerungsschwindel verschwindet in der Regel auch ohne Behandlung nach einigen Wochen bis Monaten. Er kann jedoch nach einigen Monaten oder Jahren wiederkehren – und wieder weggehen.

Bleibt der gutartige Lagerungsschwindel, ist er in aller Regel besser therapierbar als jeder andere Schwindel, da die Ursache - meist effektiv - beseitigt werden kann

### Diagnostische Lagerung

Die Diagnostik ist schon der Beginn der Therapie. Dabei werden die Betroffenen rasch aus dem Sitzen in die Seitenlage gekippt.

Mit einer speziellen Untersuchungsbrille, der sog. Frenzel-Brille werden auch kleine Augenzitterbewegungen gut sichtbar.

Wenn sich so die Diagnose sichern lässt, können 95% der Beschwerden innerhalb von wenigen Wochen beseitigt werden.

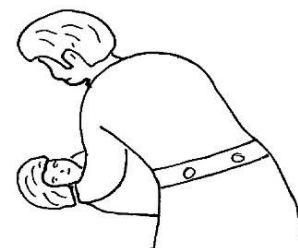
Mit Eigeninitiative und Mut können Sie dies auch schon alleine versuchen, z. B., wie von Prof. Th. Lempert aus Berlin ausgearbeitet.

**Um die betroffene Seite herauszufinden, können Sie selbst einmal Schritt 1 nach rechts und danach nach links machen. Betroffenen ist die Seite, bei der nach der Lagerung ein ca. 1 minütiger Schwindel ausgelöst wird**

1



2

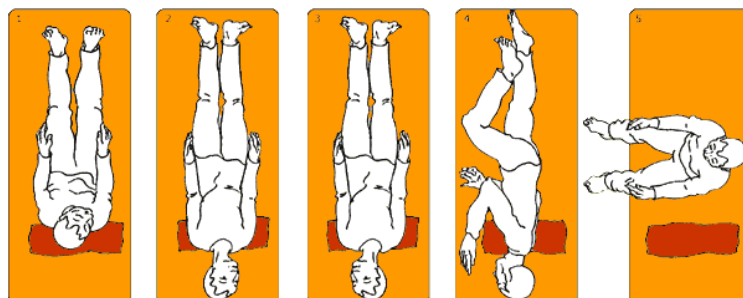


### Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (rechts)

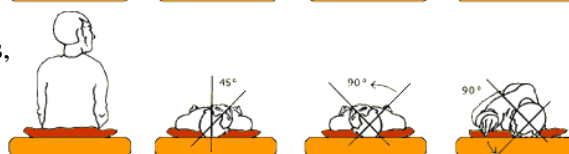
1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf  $45^\circ$  zur rechten Seite.

2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.

3. Drehen Sie den Kopf  $90^\circ$  nach links, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.



4. Nun rollen Sie mit Körper und Kopf  $90^\circ$  nach links, und warten Sie erneut 30 Sekunden.



5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.

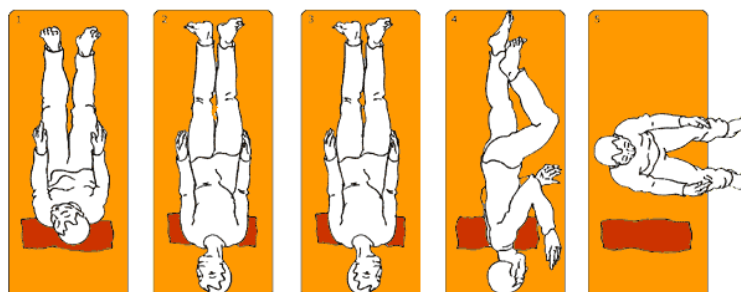
### Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (links)

#### Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (links) (siehe Abb. oben)

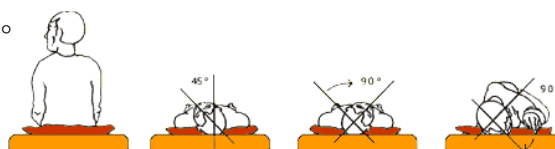
1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf  $45^\circ$  zur linken Seite.

2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.

3. Drehen Sie den Kopf  $90^\circ$  nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.



4. Nun rollen Sie mit Körper und Kopf  $90^\circ$  nach rechts. Warten Sie erneut 30 Sekunden.



5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.

#### Zum Weiterlesen:

Lempert, Th (2003) *Wirksame Hilfe bei Schwindel. Informationen und Ratschläge*. Trias

Schaaf, H (2012) *Gleichgewicht und Schwindel*. 5. Auflage. Asanger Verlag & unter [www.drhschaaf.de](http://www.drhschaaf.de)