



Reisemedizinische Beratung

Die Bilder zeigen wie Sie üben sollten.

Übungsanleitung für den rechten hinteren Bogengang:

1.

<p>Im Sitzen dreht der Betroffene den Kopf nach links,</p>  <p>45° Kopfdrehung zur linken Seite</p> <p>Wenn die rechte Seite betroffen ist</p> <p><a href="http://www.neuro.24.de">www.neuro.24.de</a></p>	<p>lässt sich dann nach rechts fallen, bis der Schwindel abgeklungen ist, (am besten 3 min halten)</p> <p><b>Kopfposition halten</b></p>  <p>3 min halten</p> <p><b>Schnelle Lagerung nach rechts</b></p> <p><a href="http://www.neuro.24.de">www.neuro.24.de</a></p>
<p>wirft sich anschließend nach links</p> <p><b>Nach 3 min</b> möglichst schnell zur Gegenseite</p>  <p>Kopfposition halten</p> <p><a href="http://www.neuro.24.de">www.neuro.24.de</a></p>	<p>und richtet sich schließlich nach Abklingen des Schwindels wieder</p>



Übungsanleitung für den linken hinteren Bogengang:





Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.