

Viel Erfolg
 bei den Schwindelübungen
 und gute Besserung
 wünscht Ihnen
 Ihr
 Dr. Joachim Thöne
 (Oberarzt Geriatrie/Neurologie)



Sehr geehrte Patientin,
 sehr geehrter Patient,

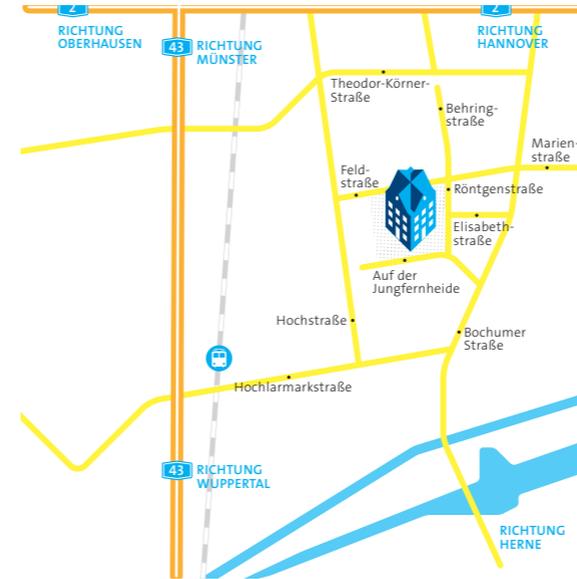
In diesem Flyer möchten wir Sie über die Therapie Ihres Krankheitsbildes, des sog. „Steinchen-schwindels“ informieren. Im Fachjargon wird die Erkrankung als „Benigner Paroxysmaler Lagerungsschwindel“ oder auch „BPLS“ bezeichnet. Hierbei kommt es zu einem plötzlichen Drehschwindel bei bestimmten Bewegungen. Diese Schwindelform findet sich weltweit am häufigsten und ist, wie der Name schon sagt, völlig gutartig, auch wenn die Symptome sehr unangenehm sind. Die Erkrankung wird durch das „Verirren“ eines Sinnessteinchens in eine bestimmte Innenohrstruktur, den sog. „Bogengang“, ausgelöst. In Ihrem Fall ist es der waagerechte/horizontale Bogengang.

Ziel der Therapie ist es dieses Sinnessteinchen wieder aus dem Bogengang heraus zu befördern und Sie von Ihren Symptomen zu befreien. Die Symptome stellen kopflageabhängigen Drehschwindel mit Übelkeit und Erbrechen dar. Zur Therapie setzt man dieses Befreiungsmanöver/Lagerungsmanöver namens „Barbecue-Manöver“ ein, das Sie nach Einweisung durch Ärzte oder Physiotherapeuten auch selbstständig durchführen können.

Wie und in welche Richtung Sie dieses durchführen sollen, ist im Flyer markiert. Es ist leider nicht zu vermeiden, dass bei Durchführung der Befreiungsmanöver wieder Drehschwindel auftritt. Mit sehr guter Prognose sind Sie aber in kurzer Zeit (in der Regel unter einer Woche) die Beschwerden vollständig los.

Ihr Team der Geriatrie/Neurologie

Der Weg zu uns:



- Mit dem Auto
- A42 Abfahrt Herne Baukau, Richtung RE
 - A 2 Abfahrt RE - Süd, Richtung Herne
 - A43 Abfahrt RE - Hochlarmark, Richtung Süd

- Mit dem Bus/Zug
- Linie 210 ab Bahnhof RE - Süd
 - Linie SB20 ab Busbahnhof / Hbf. RE
 - Haltestelle „Marienstraße“

Elisabeth Krankenhaus GmbH
 Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen
 Tel: 02361 / 601-0 | Fax: 02361 / 601-125

info@ekonline.de
 www.ekonline.de

zertifiziert nach
 DIN EN ISO 9001:2015
 inkl. pCC KH

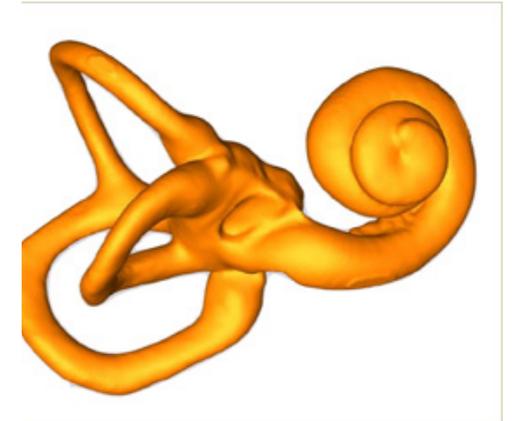


Zertifiziert nach den Regeln
 der proCum Cert GmbH



Stand: 09/2017

Befreiungsmanöver bei Steinchen-Schwindel des horizontalen Bogengangs



„Barbecue“-Manöver

Geriatric/Neurologie

ELISABETH KRANKENHAUS
 RECKLINGHAUSEN



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster
 und der katholischen Pfarrgemeinde St. Antonius Recklinghausen

„Barbecue“-Manöver
für rechten horizontalen Bogengang



1. Legen Sie sich gerade auf den Rücken ins Bett ohne Kissen unter dem Kopf.



2. Drehen Sie den Kopf zu Beginn nach rechts, der Drehschwindel sollte dadurch ausgelöst werden. Halten Sie diese Position für 1 Minute.



3. Drehen Sie den Kopf und Körper vollständig auf die linke Seite, dabei nicht aufrichten. Halten Sie die Position für 1 Minute.

Zusätzliche Therapieoption:

Schlafen Sie möglichst eine ganze Nacht auf der nicht betroffenen linken Seite!



4. Drehen Sie Kopf und Körper auf den Bauch, so dass Sie in die Matratze gucken. Dabei nicht aufrichten! Halten Sie die Position für 1 Minute.



5. Drehen Sie sich mit Kopf und Körper weiter auf die rechte Seite, dabei nicht aufrichten! Halten Sie die Position für 1 Minute.



6. Drehen Sie sich nun wieder auf den Rücken, dabei nicht aufrichten! Halten Sie die Position für 1 Minute.

„Barbecue“-Manöver
für linken horizontalen Bogengang



1. Legen Sie sich gerade auf den Rücken ins Bett ohne Kissen unter dem Kopf.



2. Drehen Sie den Kopf zu Beginn nach links, der Drehschwindel sollte dadurch ausgelöst werden. Halten Sie diese Position für 1 Minute.



3. Drehen Sie den Kopf und Körper vollständig auf die rechte Seite, dabei nicht aufrichten. Halten Sie die Position für 1 Minute.

Zusätzliche Therapieoption:

Schlafen Sie möglichst eine ganze Nacht auf der nicht betroffenen rechten Seite!



4. Drehen Sie Kopf und Körper auf den Bauch, so dass Sie in die Matratze gucken. Dabei nicht aufrichten! Halten Sie die Position für 1 Minute.



5. Drehen Sie sich mit Kopf und Körper weiter auf die linke Seite, dabei nicht aufrichten! Halten Sie die Position für 1 Minute.



6. Drehen Sie sich nun wieder auf den Rücken, dabei nicht aufrichten! Halten Sie die Position für 1 Minute.