

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 hintere Bogengang.

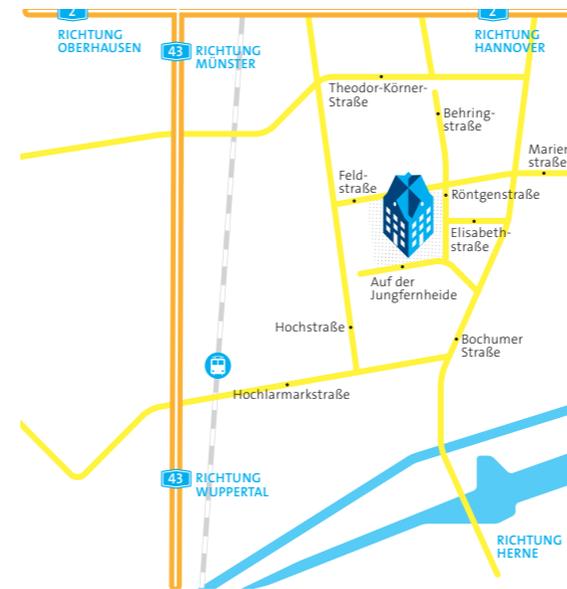
Ziel der Therapie ist es dieses Sinnessteinchen wieder aus dem Bogengang heraus zu befördern und Sie von Ihren Symptomen zu befreien. Die Symptome stellen kopflageabhängigen Drehschwindel mit Übelkeit und Erbrechen dar. Zur Therapie setzt man dieses Befreiungsmanöver/Lagerungsmanöver ein, das Sie nach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

Das Befreiungsmanöver für den hinteren Bogengang bezeichnet man auch als „Lagerungsmanöver nach Epley“. 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 gegebenenfalls auch mit Übelkeit auftritt.

Mit sehr guter Prognose sind Sie aber in kurzer Zeit (in der Regel weniger als 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@ekononline.de  
www.ekononline.de

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

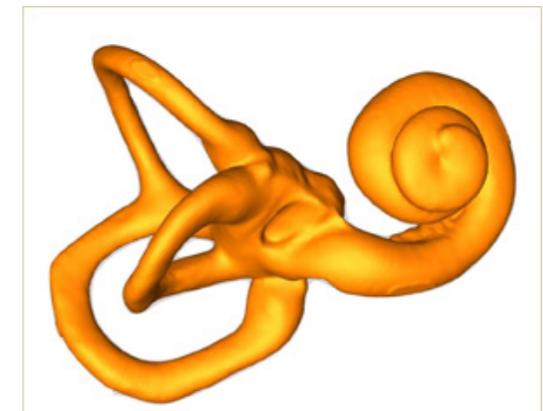


Zertifiziert nach den Regeln  
der proCum Cert GmbH



Stand: 09/2017

Befreiungsmanöver  
bei Steinchen-Schwindel  
des hinteren Bogengangs



Manöver  
nach „Epley“

Geriatric/Neurologie

ELISABETH KRANKENHAUS  
RECKLINGHAUSEN

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



Lagerungsmanöver nach Epley:  
Rechtes Ohr betroffen



**1.** Setzen Sie sich auf ein Bett und legen sich ein Kissen in den Rücken.



**2.** Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach rechts.



**3.** Legen Sie sich auf den Rücken, mit den Schultern auf das Kissen, so dass Ihr Kopf leicht nach hinter übersteckt ist. Halten Sie Position für eine Minute.



**4.** Drehen Sie den Kopf nach links, ohne ihn dabei anzuheben. Bleiben Sie eine Minute in der Position.



**5.** Nun rollen Sie mit Körper und Kopf um 90 Grad auf die linke Seite, so dass die Nase die Matratze berührt und halten Sie diese Position für eine Minute.



**6.** Setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf. Halten Sie dabei den Kopf um 45° nach links gedreht für 1 Minute im Sitzen.

Lagerungsmanöver nach Epley:  
Linkes Ohr betroffen



**1.** Setzen Sie sich auf ein Bett und legen sich ein Kissen in den Rücken.



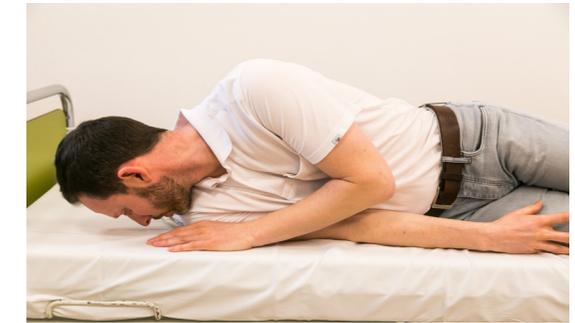
**2.** Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach links.



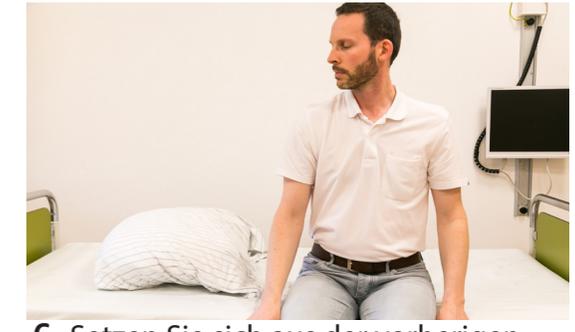
**3.** Legen Sie sich auf den Rücken, mit den Schultern auf das Kissen, so dass Ihr Kopf leicht nach hinter übersteckt ist. Halten Sie Position für eine Minute.



**4.** Drehen Sie den Kopf nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben. Bleiben Sie eine Minute in der Position.



**5.** Nun rollen Sie mit Körper und Kopf um 90 Grad auf die rechte Seite, so dass die Nase die Matratze berührt und halten Sie diese Position für eine Minute.



**6.** Setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf. Halten Sie dabei den Kopf um 45° nach rechts gedreht für 1 Minute im Sitzen.