Gutartiger Lagerungsschwindel linker, hinterer Bogengang

Der gutartige Lagerungsschwindel, der sogenannte benigne paroxysmale Lagerungsschwindel (BPLS) ist sehr unangenehm aber harmlos. Typische Symptome sind recht kurze, heftige Drehschwindelattacken («Gefühl, als ob man selber wie auf einem Karussell dreht oder sich die Umgebung dreht»). Oft sind die Attacken kombiniert mit Übelkeit, Erbrechen und einer Gangunsicherheit. Meistens tritt der Drehschwindel beim Abliegen, Aufsitzen, Drehen im Bett, oder beim Nach-oben-oder-unten-Schauen (z. B. beim Schnüren der Schuhe) auf.

Die Ursache liegt im Gleichgewichtsorgan des linken Innenohres. Das Gleichgewichtsorgan hat drei, mit Flüssigkeit gefüllte, Bogengänge. Bewegen wir den Kopf, wird diese Flüssigkeit in Bewegung versetzt. Dadurch können wir die Bewegungsrichtung des Kopfes wahrnehmen. Es kann vorkommen, dass sich durch einen Schlag auf den Kopf oder auch spontan, kleine Kalkkörnchen (Otolithen) im Innenohr lösen und in die Bogengänge gelangen können. Diese stören die Funktion des betroffenen Bogenganges und lösen deshalb den Drehschwindel bei Kopfbewegungen und die Gangunsicherheit aus.
Mit einem einfachen Lagerungsmanöver kann man die Kalkkörnchen wieder aus dem Bogengang entfernen.

Therapie für den linken, hinteren Bogengang (Semont-Manöver)

Während des Manövers kann Schwindel auftreten, der aber durch die Wartezeit immer wieder abklingt.

1. Setzen Sie sich an den Bettrand, in die Mitte des Bettes.

2. Drehen Sie den Kopf 45° nach rechts. Der Kopf bleibt während des gesamten Manövers in dieser Stellung. Sie schauen also immer zur rechten Schulter.

3. Legen Sie sich auf die linke Seite und legen Sie den Kopf ganz ab. Dabei schaut Ihr Gesicht nach schräg oben.

4. **Warten Sie 2 Minuten**

SRO AG, **Spital Langenthal**
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
www.sro.ch

Physiotherapie
T 062 916 34 70
physio.lan@sro.ch

spital
region
oberaargau

5. Schwingen Sie sich mit sehr schnellen Bewegung zur Gegenseite in Seitenlage rechts. Das Gesicht schaut nach schräg unten.

6. **Warten Sie 2 Minuten**

7. Machen Sie ein Doppelkinn (leichte Nickbewegung) und setzen Sie sich auf.

8. Halten Sie den Kopf noch 30 Sekunden in dieser Position, bei Bedarf bleiben Sie 2-3 Minuten sitzen.

Viele Patienten sind nach dem Semont-Manöver beschwerdefrei. Wenn nicht, muss das Manöver mehrmals durchgeführt werden. Machen Sie dazwischen genügend Pausen. Tritt kein Schwindel mehr auf, ist das Manöver nicht mehr nötig. Ein leichtes Unwohlsein und eine Gangunsicherheit können noch für kurze Zeit bestehen bleiben. Sie müssen sich nicht speziell schonen, bleiben Sie aktiv.

Bleibt der Drehschwindel unverändert bestehen, nehmen Sie mit einer spezialisierten Fachperson Kontakt auf.

Wichtig zu wissen: Es gibt zahlreiche andere Schwindelarten, die mit diesem Manöver nicht behandelt werden können.

Mit diesem QR-Code gelangen Sie zum Film Semont-Manöver links. Weiter Informationen finden Sie auf www.schwindeltherapie.ch

Dieses Übungsblatt wurde in freundlicher Zusammenarbeit mit Stefan Schädler, Physiotherapeut und Schwindelspezialist, erstellt.

Fotoquelle: Daniel Bühler aus: Schädler, Ratgeber Schwindel, 1. Auflage 2019 © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München

SRO AG, **Spital Langenthal**
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
www.sro.ch

Physiotherapie
T 062 916 34 70
physio.lan@sro.ch