

Gutartiger Lagerungsschwindel linker, horizontaler Bogengang

Der gutartige Lagerungsschwindel, der sogenannte benigne paroxysmale Lagerungsschwindel (BPLS) ist sehr unangenehm aber harmlos. Typische Symptome des gutartigen Lagerungsschwindels ist ein kurzer, heftiger Drehschwindel («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 Drehen des Kopfes oder beim Drehen im Bett auf.

Die Ursache liegt im Gleichgewichtsorgan des linken Innenohres. Das Gleichgewichtsorgan hat drei, mit Flüssigkeit gefüllte, Bogengänge. Bewegen wir den Kopf, wird die 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, horizontalen Bogengang (Gufoni-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. Legen Sie sich auf die rechte Seite. Ihr Blick bleibt gerade nach vorne gerichtet.

3. Warten Sie 2 Minuten



4. Drehen Sie den Kopf 45° nach rechts, so dass Ihr Gesicht zum Boden zeigt.

5. Warten Sie 2 Minuten



6. Setzen Sie sich wieder auf.

7. Bei Bedarf bleiben Sie 2 - 3 Minuten sitzen.

Viele Patienten sind nach dem Gufoni-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 Gufoni-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