

Behandlung des gutartigen Lagerungsschwindels

Bei Ihnen wurde ein gutartiger Lagerungsschwindel festgestellt. Die Ursache dieser Störung liegt in Kristallen, auch Otolithen genannt, die Teil unseres Gleichgewichtsorgans sind. In bestimmten Fällen können sich diese lösen und stören dann die feinen Gleichgewichtssensoren. Dies führt zu einem ausgeprägten aber kurzen Schwindelanfall nach Lageänderung.

Die Behandlung dieses Beschwerdebildes erfolgt zunächst über ein Lagerungsmanöver, welches die Kristalle in ihre ursprüngliche Position rückverlagern soll. Nach diesem sogenannten Repositionsmanöver nach Epley, das durch einen HNO-Arzt durchgeführt werden sollte, erfolgt in der Regel eine sofortige Besserung der Beschwerden. In den nächsten 48 Stunden sollten dann keine ruckartigen Kopfbewegungen gemacht und mit erhöhtem Oberkörper geruht werden (benutzen Sie dazu z.B. 2 Kopfkissen).

Sollte sich auch keine Besserung einstellen, so kann das sogenannte Habituationsmanöver nach Brandt-Daroff helfen. Dieses Manöver wird durch den Patienten selbst durchgeführt. Es soll einerseits zu einem Gewöhnungseffekt führen, andererseits sollen sich darunter die beschriebenen Kristalle, ähnlich einem Cocktailshaker lockern und auflösen. Dieses Manöver wird selbständig zu Hause durchgeführt und wird im Folgenden kurz beschrieben:

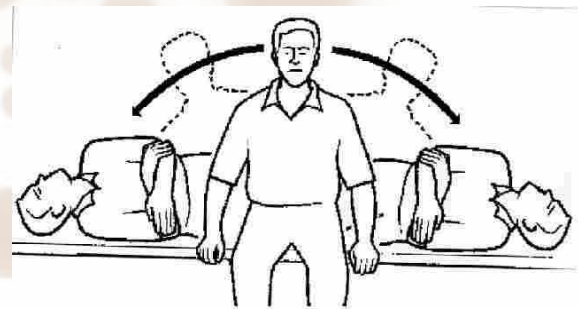
Setzen Sie sich bitte an die Bettkante mit beiden Füßen auf dem Boden.

1. Drehen Sie Ihren Kopf nach links und legen sich dann schnell auf die rechte Seite ab. Wenn dabei kein Schwindel auftritt, verharren Sie in dieser Position für 30 Sekunden. Wenn Schwindel auftritt, warten Sie bis dieser abebbt und zählen dann bis 30.

2. Setzen Sie sich schnell wieder aufrecht und richten den Kopf geradeaus. Wenn kein Schwindel auftritt verharren Sie so für 30 Sekunden. Sollte Schwindel auftreten warten Sie erneut bis dieser aufhört und zählen dann noch bis 30.

3. Drehen Sie Ihren Kopf nun nach rechts und legen Sie sich schnell auf die linke Seite ab. Verfahren Sie dann wie unter 1. und 2..

4. Setzen Sie sich wieder auf und richten Sie Ihren Kopf wieder geradeaus.



Wiederholen Sie Punkt 1-4 dreimal hintereinander morgens, mittags und abends.

Wenn diese Übung an 3 aufeinander folgenden Tagen ohne erneute Schwindelbeschwerden durchgeführt werden kann, so können Sie die Therapie beenden.

Sollten Sie weitere Informationen wünschen, so kontaktieren Sie uns bitte über die in unserer Website:

www.hno-singbartl.de

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Dr. med. Fabian Singbartl