Lagerungsübung nach Epley
linkes Ohr

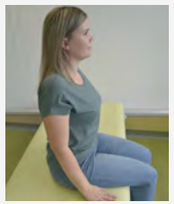
Bitte führen Sie die Therapie des **linken** posterioren Bogengangs nach Epley bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel (BPLS/BPPV) durch:

Diese Übung bitte 3 Mal hintereinander durchführen, Empfehlung: mehrmals täglich, am besten morgens nach dem Aufwachen. Bitte setzen Sie sich im Langsitz auf Ihr Bett. Legen Sie ein Kissen in Höhe des Schultergürtels, sodass der Kopf bei dieser Übung überstreckt ist. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach links, Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer linken Schulter. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Nun legen Sie sich mit beibehaltener Kopfposition zügig auf den Rücken. Nur die Schultern sollten auf dem Kissen liegen, sodass der Kopf etwas überstreckt ist. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie den Kopf um 90 Grad nach rechts, ohne Ihn dabei anzuheben. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Im Anschluss rollen Sie Körper und Kopf erneut 90 Grad nach rechts, sodass Sie nun in Seitlage mit Blick nach unten liegen. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.



Aus vorheriger Position setzen Sie sich bitte wieder auf, ohne vorher auf den Rücken zurückzurollen. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position. Das Manöver sollte nur durchgeführt werden, solange Schwindel vorhanden ist. Die Therapie kann bei Schwindelfreiheit am nächsten Tag beendet werden.

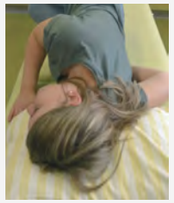
Lagerungsübung nach Epley
rechtes Ohr

Bitte führen Sie die Therapie des **rechten** posterioren Bogengangs nach Epley bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel (BPLS/BPPV) durch:

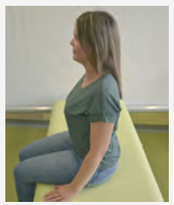
Diese Übung bitte 3 Mal hintereinander durchführen, Empfehlung: mehrmals täglich, am besten morgens nach dem Aufwachen. Bitte setzen Sie sich im Langsitz auf Ihr Bett. Legen Sie ein Kissen in Höhe des Schultergürtels, sodass der Kopf bei dieser Übung überstreckt ist. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach rechts, Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer rechten Schulter. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Nun legen Sie sich mit beibehaltener Kopfposition zügig auf den Rücken. Nur die Schultern sollten auf dem Kissen liegen, sodass der Kopf etwas uberstreckt ist. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie den Kopf um 90 Grad nach links, ohne Ihn dabei anzuheben. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.



Im Anschluss rollen Sie Körper und Kopf erneut 90 Grad nach links, sodass Sie nun in Seitlage mit Blick nach unten liegen. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.



Aus vorheriger Position setzen Sie sich bitte wieder auf, ohne vorher auf den Rucken zurückzurollen. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position. Das Manöver sollte nur durchgeführt werden, solange Schwindel vorhanden ist. Die Therapie kann bei Schwindelfreiheit am nächsten Tag beendet werden.

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Übungsanleitung möchten wir Ihnen Mut machen, aktiv etwas gegen Ihren Lagerungsschwindel zu unternehmen. Ihr behandelnder Arzt hat Sie bereits über Ihre Diagnose mit dem Symptom Schwindel aufgeklärt.

Schwindel kann viele verschiedene Ursachen haben, die es vor der Durchführung der Übungen abzuklären gilt. Bei Ihnen wurde durch den behandelnden Arzt benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel (BPLS) diagnostiziert. Dies ist eine harmlose, wenn auch äußerst unangenehme und zugleich mit 80 % die häufigste Erkrankung des Gleichgewichtsorgans. Synonyme sind: Gutartiger Lagerungsschwindel oder Peripherer paroxysmaler Lagerungsschwindel (PPLS).

Ursache des gutartigen Lagerungsschwindels ist die Ablösung intakter oder degenerierter Steinchen (Otokonien), welche sich im Utriculus und Sacculus des im Innenohr gelegenen Gleichgewichtsorgans befinden. Gelangen diese Otokonien - z. B. spontan, durch Entzündung oder durch ein Trauma - in die mit Flüssigkeit (Endolymphe) gefüllten Bogengänge des Innenohrs, bewegen sie sich dort bei entsprechender Kopfbewegung hin und her. Dies reizt die dort befindlichen Sinneszellen. Die Folge ist, dass das Gehirn eine widersprüchliche Information erhält und somit Drehschwindel als Warnsignal ausgelöst wird.

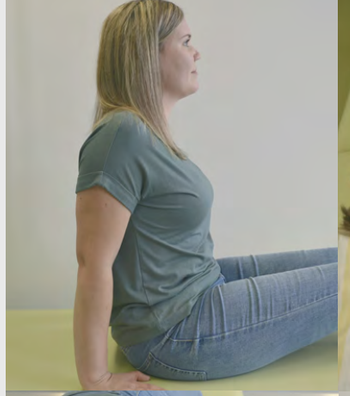
Symptome des BPLS sind meist kurz andauernde Drehschwindelattacken bei schneller Drehung des Kopfes oder Körpers, Übelkeit, Erbrechen sowie in Folge Angst- und Vermeidungsverhalten.

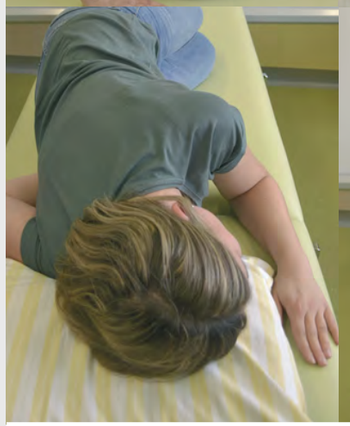
Die Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung nach der sogenannten Dix-Hallpike-Lagerungsprobe durch Ihren behandelnden Arzt. Durch gezielte Übungsanleitung nach Epley, Sémont oder Barbeque, werden die Otokonien wieder an ihren ursprünglichen Ort zurückgelagert.

Durch individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung gehen wir speziell auf Ihre Beschwerden ein. Das zusätzliche Trainingsprogramm dient als Basis zur Wiederherstellung Ihres Gleichgewichts.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

© Oberlausitz-Kliniken gGmbH 2025 • OLK-M-082/2025





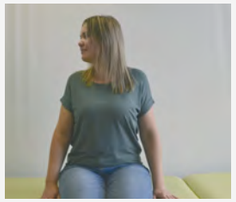
Lagerungsübungen
HNO-Klinik
im Krankenhaus Bautzen

Physiotherapeutische Übungsanleitung für Patienten mit Lagerungsschwindel

Oberlausitz-Kliniken gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus an der Technischen Universität Dresden

Lagerungsübung nach Sémont linker posteriorer Bogengang

Bitte führen Sie die Therapie des linken posterioren Bogengangs nach Sémont bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel (BPLS/BPPV) durch:



Diese Übung bitte 3 Mal hintereinander durchführen. Empfehlung: mehrmals täglich, am besten morgens nach dem Aufwachen. Bitte setzen Sie sich mittig auf Ihr Bett mit genug Platz jeweils zur rechten und linken Seite. Ein Kissen würde die Wirksamkeit des Manövers reduzieren, daher verzichten Sie bitte darauf. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach rechts, Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer rechten Schulter.

Behalten Sie bitte die eben eingenommene Kopfposition bei und legen den Körper zügig zur linken Seite ab. Warten Sie bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 Minuten).

Nun legen Sie bitte so schnell wie möglich den Körper zur rechten Seite (180 Grad). Bitte achten Sie darauf, Ihre Kopfposition weiterhin beizubehalten. Warten Sie bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 Minuten).

Kommen Sie im Anschluss wieder langsam in Ihre erste Sitzposition. Warten Sie bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 Minuten). Wiederholen Sie bitte das Manöver noch 2 Mal. Das Manöver sollte nur durchgeführt werden, solange Schwindel vorhanden ist. Die Therapie kann bei Schwindelfreiheit am nächsten Tag beendet werden.

Lagerungsübung nach Sémont rechte posteriorer Bogengang

Bitte führen Sie die Therapie des linken posterioren Bogengangs nach Sémont bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel (BPLS/BPPV) durch:

Diese Übung bitte 3 Mal hintereinander durchführen. Empfehlung: mehrmals täglich, am besten morgens nach dem Aufwachen. Bitte setzen Sie sich mittig auf Ihr Bett mit genug Platz jeweils zur rechten und linken Seite. Ein Kissen würde die Wirksamkeit des Manövers reduzieren, daher verzichten Sie bitte darauf. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach links, Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer linken Schulter.

Behalten Sie bitte die eben eingenommene Kopfposition bei und legen den Körper zügig zur rechten Seite ab. Warten Sie bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 Minuten).

Nun legen Sie bitte so schnell wie möglich den Körper zur linken Seite (180 Grad). Bitte achten Sie darauf, Ihre Kopfposition weiterhin beizubehalten. Warten Sie bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 Minuten).

Kommen Sie im Anschluss wieder langsam in Ihre erste Sitzposition. Warten Sie bis der auftretende Schwindel abgeklungen ist (ca. 2 Minuten). Wiederholen Sie bitte das Manöver noch 2 Mal. Das Manöver sollte nur durchgeführt werden, solange Schwindel vorhanden ist. Die Therapie kann bei Schwindelfreiheit am nächsten Tag beendet werden.

Lagerungsübung nach Barbeque linker horizontaler Bogengang

Bitte führen Sie die Therapie des linken horizontalen Bogengangs nach Barbeque bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel (BPLS/BPPV) durch:

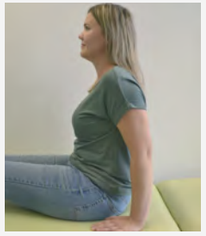
Diese Übung bitte 3 Mal hintereinander durchführen. Empfehlung: mehrmals täglich, am besten morgens nach dem Aufwachen. Bitte legen Sie sich in Rückenlage auf Ihr Bett. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad zu Ihrer betroffenen Seite nach links. Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer linken Schulter. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie den Kopf um 45 Grad zurück, Ihr Kinn zeigt dabei zur Decke. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie nun den Kopf um 45 Grad weg von Ihrer betroffenen Seite nach rechts. Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer rechten Schulter Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie nun Ihren Kopf und Körper um 90 Grad, sodass Sie in Bauchlage liegen. Ihr Kinn zeigt dabei zum Bett. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

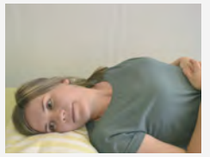
Drehen Sie erneut Ihren Kopf und Körper um 90 Grad, sodass Sie in Seitlage liegen. Ihr Kinn zeigt dabei zur linken Seite. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.



Aus vorheriger Position setzen Sie sich bitte wieder auf, ohne vorher auf den Rücken zurückzurollen. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position sitzen. Das Manöver sollte nur durchgeführt werden, solange Schwindel vorhanden ist. Die Therapie kann bei Schwindelfreiheit am nächsten Tag beendet werden.

Lagerungsübung nach Barbeque rechter horizontaler Bogengang

Bitte führen Sie die Therapie des rechten horizontalen Bogengangs nach Barbeque bei benignem paroxysmalem Lagerungsschwindel (BPLS/BPPV) durch:



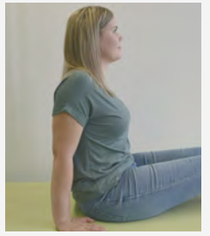
Diese Übung bitte 3 Mal hintereinander durchführen. Empfehlung: mehrmals täglich am besten morgens nach dem Aufwachen. Bitte legen Sie sich in Rückenlage auf Ihr Bett. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad zu Ihrer betroffenen Seite nach rechts. Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer rechten Schulter. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie den Kopf um 45 Grad zuruck, Ihr Kinn zeigt dabei zur Decke. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie nun den Kopf um 45 Grad weg von Ihrer betroffenen Seite nach links. Ihr Kinn zeigt dabei zu Ihrer linken Schulter. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie nun Ihren Kopf und Körper um 90 Grad, sodass Sie in Bauchlage liegen. Ihr Kinn zeigt dabei zum Bett. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Drehen Sie erneut Ihren Kopf und Körper um 90 Grad, sodass Sie in Seitlage liegen. Ihr Kinn zeigt dabei zur rechten Seite. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.



Aus vorheriger Position setzen Sie sich bitte wieder auf, ohne vorher auf den Rücken zurückzurollen. Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position sitzen. Das Manöver sollte nur durchgeführt werden, solange Schwindel vorhanden ist. Die Therapie kann bei Schwindelfreiheit am nächsten Tag beendet werden.