

## Übungen zum Lagerungsschwindel (rechts)

# PRAXIS MATIC

Gruberstraße 26 · 64289 Darmstadt

Telefon: +49 (0) 61 51 - 9 71 72-0

Telefax: +49 (0) 61 51 - 9 71 72-119

E-Mail: [info@praxis-matic.de](mailto:info@praxis-matic.de)

Web: [www.praxis-matic.de](http://www.praxis-matic.de)

Bild 1

Setzen Sie sich auf ein Bett.  
Drehen Sie den Kopf 45° zur  
rechten Seite.

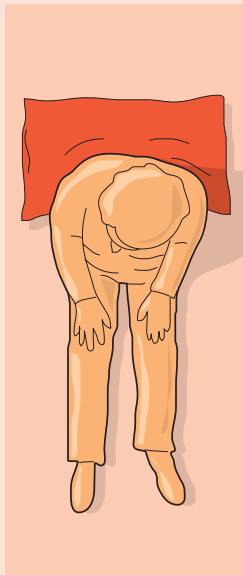
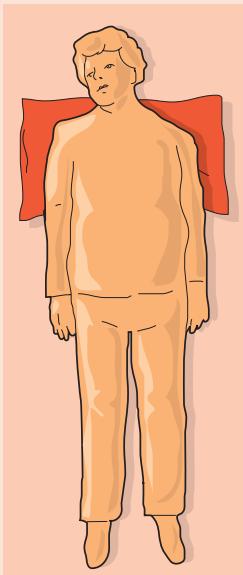


Bild 2

Legen Sie sich schnell auf  
den Rücken. Schultern auf  
dem Kissen, damit der Kopf  
leicht nach hinten fällt.  
Verharren Sie ca. 30 Sek.



Die Übungen sollten Sie zuerst  
mit Ihrem Arzt besprechen.  
Führen Sie dann die Übungen  
dreimal täglich aus. Es kann sein,  
dass Sie einen leichten  
Lagerungsschwindel verspüren.

Sie können danach die Übungen  
für die linke Seite in der genau  
gleichen Abfolge durchführen.

Bild 3

Kopf nicht anheben.  
Drehen Sie den Kopf nach links.  
Verharren Sie ca. 30 Sek.

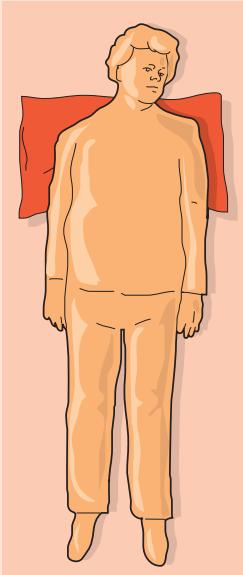


Bild 4

Rollen Sie sich auf die Seite.  
Kopf geht mit (90° Winkel).  
Verharren Sie ca. 30 Sek.

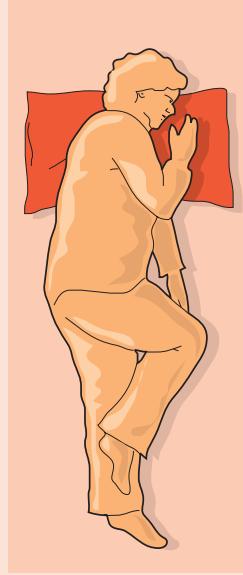


Bild 5

Setzen Sie sich aus dieser  
Position auf.

