

Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel – Sémont-Manöver Schema Sémont-Manöver

Das Sémont Manöver

Anleitung für das linke Ohr bzw. den linken posterioren Bogengang



- 1 • Setzen Sie sich aufrecht auf ein Bett oder eine Liege.
- Nun wird der Kopf im Sitzen um etwa 45 Grad nach rechts gedreht.



- 2 • Kippen Sie nun den ganzen Körper auf die linke Schulter. Sie „liegen“ nun auf der Unterlage.
- Nun tritt für 10-20 Sekunden Schwindel auf. Der Kopf darf nicht abgesenkt werden – er verharrt weiter in der 45 Grad-Position; der Blick ist nach oben an die Decke gerichtet. Behalten Sie die Position einige Minuten bei, so lange, bis der Schwindel nicht mehr auftritt.



- 3 • Jetzt erfolgt eine schnelle, schwungvolle Wendung des Körpers um 180 Grad auf die rechte Schulter, also auf die andere Seite des Bettes bzw. der Liege.
- Die Position des Kopfes wird beibehalten; nun blickt der Patient nach unten in Richtung Liege; die Position wieder einige Minuten lang beibehalten.



- 4 • Abschließend erfolgt ein langsames Aufrichten des Betroffenen; hierbei kann es sein, dass erneut ein leichter Schwindel auftritt.
- Wiederholen Sie die Übung bei Bedarf auf die andere Seite