

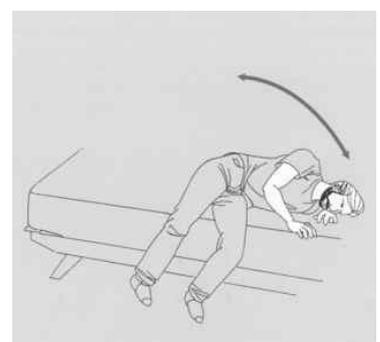
Kurze, lageabhängige Schwindelanfälle

Dies ist die häufigste Schwindelform; wir nennen ihn "Cupulo-, bzw. Canalolithiasis". Ursache dieses Schwindels sind pathologische Ablagerungen von kleinen Kristallen im Innenohr. Er tritt plötzlich auf, kurz nach einer Kopfbewegung oder einem Lagewechsel des Körpers, zum Beispiel wenn Sie sich ins Bett legen oder wenn Sie Arme und Kopf heben, um einen höher-gelegenen Gegenstand zu ergreifen. Er ist durch einen ausgeprägten Drehschwindel gekennzeichnet, der im Allgemeinen innert 10—30 Sekunden verschwindet. Dieser Schwindel hat die besondere Eigenschaft, dass er schwächer wird, wenn Sie die auslösende Handlung wiederholen. Im Grossteil der Fälle verschwindet er zunehmend im Laufe einiger Wochen. Seit einigen Jahren wird in solchen Fällen eine physiotherapeutische Übung (Epley-Manöver) angewendet, die eine rasche Heilung ermöglicht. Sie muss jedoch von einem Arzt durchgeführt werden. Wir schlagen Ihnen eine andere Übung vor, die Sie alleine ausführen können.

Rehabilitationsübungen

Bei Cupulolithiasis ist die folgende Übung von Brandt und Daroff wirksam (siehe [Abbildung 1 A-C](#)): Sie sitzen am Bettrand und legen sich rasch auf die Seite, die den Schwindel hervorruft, zum Beispiel nach rechts, wenn der Schwindel durch Kopf- oder Körperbewegungen nach rechts ausgelöst wird. Nach 30 Sekunden, nachdem jegliches Unwohlsein verschwunden ist, setzen Sie sich auf und lassen sich dann auf die andere Seite fallen. Sie bleiben wiederum 30 Sekunden auf dieser Seite liegen und wiederholen dann das Ganze drei- bis viermal. Führen Sie die Übung zwei- bis dreimal täglich durch, bis die Schwindelanfälle ganz ausbleiben. Eine andere Technik besteht darin, diejenigen Positionen einzunehmen, die den Schwindel auslösen; sie stellen gleichzeitig Rehabilitationsstellungen dar (Gewöhnungstherapie). Zum Beispiel bleiben Sie morgens vor dem Aufstehen auf dem Rücken liegen und drehen den Kopf abwechselnd von einer Seite zur anderen, wobei Sie auf jeder Seite 20—30 Sekunden verharren. Bei Cupulolithiasis wird ein kurzer Drehschwindel bei der ersten Drehung auftreten, die Wiederholung dieses Bewegungsablaufs wird ihn jedoch in einigen Stunden zum Verschwinden bringen. Diese Übungen sollten mehrmals täglich ausgeführt werden, bis die Schwindelanfälle nicht mehr auftreten.

Abbildung 1: Übungen bei Cupulo-, bzw. Canalolithiasis



1A:
Anfangsposition, am Bettrand sitzend

1B
Sie lassen sich rasch auf jene Seite fallen, die den Schwindel auslöst, in unserem Beispiel nach rechts

1C
Sie setzen sich auf und lassen sich rasch auf die andere Seite fallen, dann beginnen Sie von neuem