



Schwindel vorbeugen und bekämpfen

Übungsheft für Patientinnen und Patienten

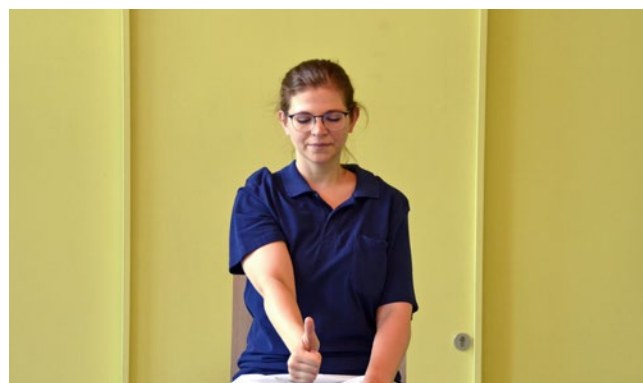
Übungen zur Blickstabilisation (visuelles System)

Übung 1: „Per Anhalter“ (20 x pro Richtung)

A) Einen Arm ausstrecken und den Daumen mit den Augen fixieren. Den Arm nach rechts und links bewegen, die Augen folgen dem Daumen bis zur Position, wo man ihn noch gut sehen kann ohne eine Kopfbewegung durchzuführen. Am Ende jeder Bewegung ein paar Sekunden stoppen.



B) Den ausgestreckten Arm mit den Augen von oben nach unten verfolgen – ohne Kopfbewegung.



Übung 2: „Daumen hoch“ (jede Kopfbewegung ca. 1-2 Minuten)

A) Strecken Sie einen Arm aus und fixieren Sie den Daumen mit den Augen. Drehen Sie nun den Kopf nach rechts und links. Die Augen bleiben während der Bewegung auf dem Daumen, der sich nicht bewegt.



B) Bewegen Sie nun den Kopf nach oben und unten, während die Augen wieder auf dem Daumen gerichtet bleiben.



C) Bewegen Sie nun das Ohr zur jeweiligen gleichseitigen Schulter. Auch hier bleiben die Augen auf dem Daumen gerichtet.



Übung 3: „Rotationspunkt“

(3-5 Wiederholungen, kurze Pause, dann die Übung in die andere Richtung durchführen)

Setzen Sie sich auf einen Drehstuhl und wählen Sie einen Fixationspunkt auf Augenhöhe mit einem Abstand von ca. 0,5 – 1m. Fixieren Sie den Punkt so lange wie möglich mit den Augen, während Sie sich zeitgleich mit dem Stuhl drehen. In dem Moment, wo der Fixationspunkt das Blickfeld verlässt, führen Sie eine schnelle Kopfbewegung durch und fangen den Punkt mit Ihren Augen wieder ein.



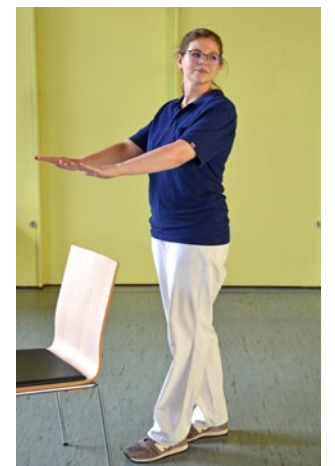
Übungen, die das Gleichgewicht trainieren (Körperwahrnehmung)

Übung 1: „Standfest“

(jede Position ca. 30 Sekunden halten)

Stellen Sie sich mit beiden Füßen fest auf den Boden, die Spurbreite so schmal wie möglich wählen. Zur Sicherheit einen Stuhl davorstellen.

- A)** Den Kopf nach rechts und links drehen.
- B)** Den Kopf nach oben und unten bewegen.
- C)** Falls möglich, die Übungen mit geschlossenen Augen probieren



Übung 2: „Flamingo“

(10x pro Seite)



Üben Sie die Gleichgewichts-verlagerung auf einem Bein. Versuchen Sie, so lange wie möglich auf einem Bein stehen zu bleiben ohne sich festzuhalten. Führen Sie anschließend das Gleiche mit der anderen Seite durch. Wenn der Einbeinstand bereits gut gelingt, dann drehen Sie dabei den Kopf, schließen die Augen oder stellen sich auf eine weiche Unterlage (z.B. Kissen).

Übungen, die das Gleichgewichtsorgan reizen und das Gleichgewicht im Stand und Gang trainieren

Übung 1: „Der Kreisel“

(Die Dauer und Geschwindigkeit der Übung bestimmen Sie selbst)

Fixieren Sie die Daumen mit ausgestreckten Armen und drehen Sie sich um Ihre eigene Achse. Die Augen richten sich dabei auf Ihre Daumen. Zur Sicherheit sollten Sie eine Möglichkeit zum Festhalten schaffen oder die Übung in einer Zimmerecke durchführen.



Übung 2: „Fußgänger“

(1 Minute oder länger)

A) Gehen Sie eine Strecke geradeaus und drehen Sie dabei den Kopf zur rechten und linken Seite. Fixieren Sie dabei für kurze Zeit einen Punkt an der Wand.



B) Gehen Sie eine Strecke geradeaus und bewegen Sie den Kopf nach oben und unten. Fixieren Sie hierbei einen Punkt auf dem Boden bzw. an der Decke.

Übung 3: „Der Kreuzschritt“

(1 Minute oder länger)

Als Steigerung zur vorherigen Übung sind Vorwärts- und Rückschritte im Seiltänzerengang möglich und Seitwärtsschritte über Kreuz. Sollten Sie bei dieser Übung unsicher sein, dann führen Sie diese bitte nur in Begleitung durch oder mit einer Festhaltungsmöglichkeit in Ihrer Nähe.



Kontakt

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH

TherapieTeamBottrop

Gesamttherapeutische Leitung: Susanne Nierhoff

Osterfelder Str. 157

46242 Bottrop

www.knappschaft-kliniken.de/bottrop

* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Wir bitten hier um Verständnis.
Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.