

Patienteninformation

Übungsblatt ungerichteter Schwindel

Wir haben bei Ihnen eine ungerichteten Schwindel festgestellt - was ist das?

Durch eine entsprechende Diagnostik konnten wir spezielle, ggf. behandelbare Ursachen Ihres Unsicherheitsgefühles im Raum ausschließen. Ihr Problem kommt im Alter recht häufig vor und ist nach heutigem Verständnis mehr als komplexe Störung durch Funktionsminderung mehrerer Körpersysteme zu sehen.

Kann eine medikamentöse Therapie Heilung bringen?

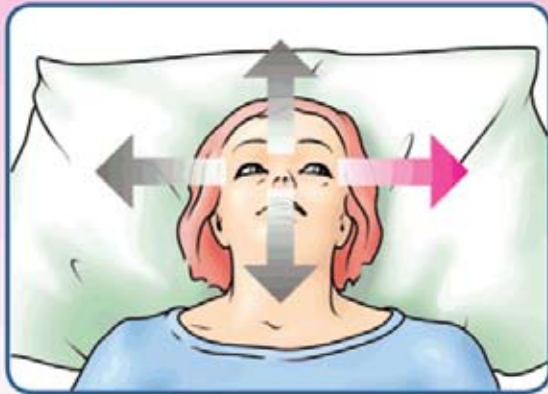
Mittlerweile ist zwar ein auch in Studien als wirksam belegtes Medikament vorhanden, dennoch ist eine definitive Heilung damit nicht möglich.

Wie kann ich die Wirkung des Medikamentes unterstützen?

Die medikamentöse Behandlung können Sie durch gezieltes Training wirkungsvoll unterstützen. Das komplette Übungsprogramm sollten Sie 2-mal

täglich durchführen. Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst 5-mal wiederholen und später – sobald Sie dazu in der Lage sind – auf 10 Wiederholungen steigern.

Übungen im Liegen



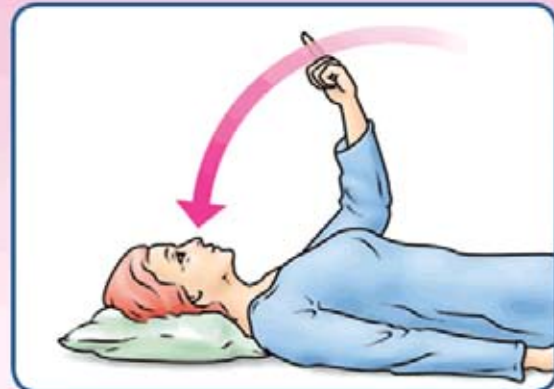
- 1** Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – nach oben und nach unten – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



- 2** Kopf nach vorne anheben, Innehalten, dabei bis 5 zählen, danach den Kopf wieder auf das Kissen legen.



- 3** Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).

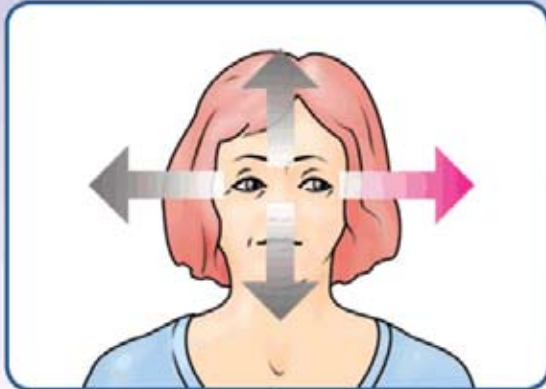


- 4** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.

Patienteninformation

Übungsblatt ungerichteter Schwindel

Übungen im Sitzen



5 Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



6 Kopf neigen, erst nach vorne, dann nach hinten. Danach auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben. Jeweils in dieser Stellung verharren und bis 10 zählen.



7 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



8 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



9 Nach vorne beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



10 Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen, dabei mit den Armen abstützen.

Patienteninformation

Übungsblatt ungerichteter Schwindel

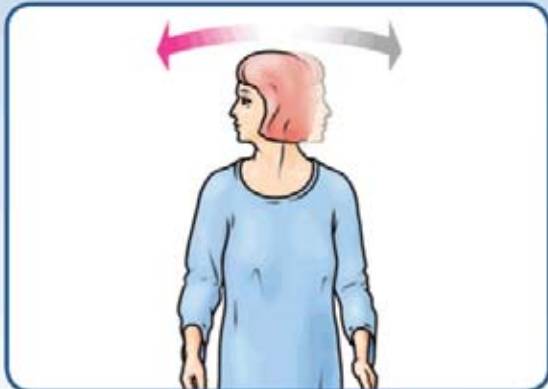
Übungen im Stehen



11 Auf einem Bein stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).



12 Kopf kurz neigen, erst nach vorne, dann nach hinten, auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben.



13 Kopf nach rechts und links drehen – Schultern nicht bewegen (anfangs langsam, später schneller).



14 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



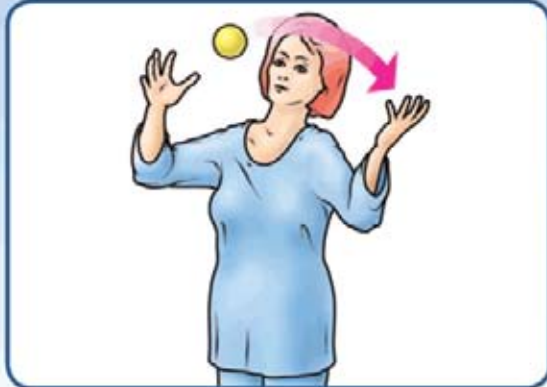
15 Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



16 Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).

Patienteninformation

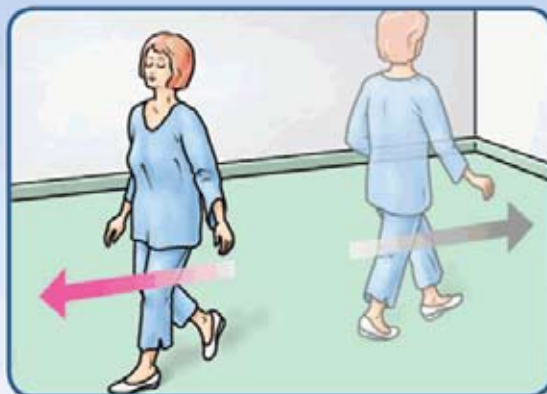
Übungsblatt ungerichteter Schwindel



17 Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen.



18 Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen.



19 Durch den Raum hin und her gehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



20 Beim Gehen einen Fuß direkt vor den anderen setzen (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).