



Schwindel 1

1. Fixationstraining:

Punkt mit den Augen im Geradeausblick fixieren. Kopf langsam nach rechts drehen und dabei den Punkt solange weiter fixieren, bis dieser aus dem Blickfeld verschwindet, dann den Kopf schnell wieder in die Ausgangsposition drehen und den Punkt fixieren.

Dasselbe Vorgehen beim Kopfdrehen nach links (jeweils im Wechsel 5-6x)

2. Fixationstraining:

a) Pendel vor den Augen schwingen lassen und **nur** mit den Augen das Pendel verfolgen

b) Pendel vor den Augen schwingen lassen und mit dem Kopf das Pendel Verfolgen

Als Pendel evtl. Halskette oder ähnliches verwenden

3. Hampelmann:

Füße schulterbreit auseinander und Gewicht auf beide Füße verteilen. Gewicht auf den linken Fuß verstärken, dabei die gegenseitige Schulter anheben.

Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß, auch hier geht die gegenseitige Schulter hoch (im Wechsel 10-20x).

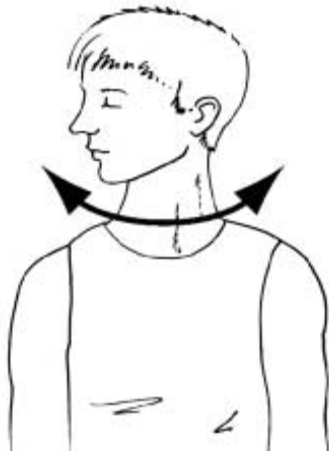
4. Schlangenlinien gehen:

Hindernisse aufbauen (z.B. Stühle und Tische, etc.) und um diese herumlaufen, wie beim Slalom.

Pro Tag 5-6x diese Übung wiederholen (Dauer ca. 10 Minuten pro Durchgang).



Schwindel 2



- Die beiden Grundübungen: Im Sitzen den Kopf wie gezeigt jeweils in zehn Sekunden zehnmal hin- und herbewegen, sodass zügige Kopfdrehungen zustande kommen.
- Die Übungen erfolgen in drei Varianten:
 1. Augen werden mitgeführt.
 2. Augen fixieren die eigene Hand, die in der Ausgangsstellung vor dem Kopf bleibt und nicht mitbewegt wird.
 3. Augen werden geschlossen.
- Tritt bei den Übungen kein Schwindel auf, sind keine Übungen erforderlich. Kommt es dagegen zu starkem Schwindel, sollten die Übungen langsamer durchgeführt werden. Treten fast keine Symptome mehr auf, kann das Training gesteigert werden (gleiche Übungen im Stehen und später beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen).
- Wichtig:

Übungen nur durchführen, wenn außer Schwindel keine anderen Symptome auftreten (HWS-Beschwerden etc.).

Nur dort üben, wo keine Stolpergefahr besteht und sich keine harten Gegenstände (Bettgestell etc.) befinden.

Je nach Beschwerdebild sollten zusätzliche Übungen durchgeführt werden, zum Beispiel Lagerungsmanöver beim gutartigen paroxysmalen Lagerungsschwindel.

Gleichgewichtssystem allgemein mit körperlicher Bewegung trainieren.

Sportarten, die wegen Schwindel aufgegeben wurden, schrittweise wieder aufnehmen. Je nach Patient zum Beispiel, Walking, Ballspiele, Tanzen.