

Schwindeltraining: Übungsbogen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie leiden an einem Schwindel, der durch eine Störung Ihres Gleichgewichtssystems verursacht wird. Die Schwindelbeschwerden werden langsam abklingen und später verschwinden. Die Gewöhnungszeit und damit die Dauer der Schwindelbeschwerden können Sie verkürzen, indem Sie Ihr Gleichgewichtssystem trainieren. Hierzu dienen die folgenden Übungen, die Sie **mindestens 2-3 mal pro Tag** durchführen sollten, sofern Sie dazu in der Lage sind. Medikamente, die das Schwindelgefühl unterdrücken, sollten Sie nicht oder nur sparsam nehmen, da durch sie die Trainingszeit verlängert wird. Unvermeidbar sind solche Medikamente nur dann, wenn während der Schwindelanfälle starke Übelkeit und Erbrechen auftreten.

- Sitzend:**
1. **Augenbewegungen**
10 mal langsam aufwärts und abwärts sehen
10 mal schnell aufwärts und abwärts sehen
10 mal langsam nach rechts und links sehen
10 mal schnell nach rechts und links sehen
 2. **Kopfbewegungen**
10 mal langsam vorwärts und rückwärts bewegen
10 mal schnell vorwärts und rückwärts bewegen
10 mal langsam nach rechts und links bewegen
10 mal schnell nach rechts und links bewegen
 3. **Oberkörperbewegungen**
10 mal langsam und 10 mal schneller vorwärts beugen und einen Gegenstand vom Boden aufheben.
 4. **Drehbewegungen**
je 10 mal mit offenen und mit geschlossenen Augen langsam drehen
- Stehend:**
5. 10 mal die Übungen 1, 2, und 4 im Stehen wiederholen
 6. **Aufstehen**
je 10 mal aus dem Sitzen aufstehen mit offenen und mit geschlossenen Augen.
 7. **Ballübungen**
10 mal einen Ball in Augenhöhe von Hand zu Hand werfen
- Gehend:**
8. je 10 mal mit offenen und mit geschlossenen Augen durch den Raum gehen
 9. je 5 mal auf dem rechten und auf dem linken Fuß mit offenen Augen balancieren
 10. je 5 mal auf dem rechten und auf dem linken Fuß mit geschlossenen Augen balancieren.
 11. 5 mal wie ein Seiltänzer gehen
 12. die letzte Übung mit geschlossenen Augen wiederholen.