



Übungsprogramm zum Trainieren der Gleichgewichtsregulation für Patienten

Zur Behandlung von Schwindelbeschwerden und Gleichgewichtsstörungen reicht die eventuell von uns verordnete medikamentöse Behandlung nicht aus; es ist vor allem notwendig, dass Sie während der nächsten sechs Monate, d. h. solange Sie Beschwerden haben, täglich für jeweils 10 – 15 Minuten das folgende Übungsprogramm durchführen, beginnend mit der ersten Schwierigkeitsstufe. Je nach Fortschritt/Verträglichkeit soll die Schwierigkeitsstufe gesteigert werden, d. h. falls Sie die Übungen bereits sicher beherrschen, können Sie die Schwierigkeitsstufe auch rasch steigern:

- 1. Stufe:**
 - A:** Etwa ½ Minute Gleichgewicht halten im Stand mit parallel eng nebeneinander gestellten Füßen und nach vorne gestreckten Armen, halten Sie dabei bitte Ihren Blick genau auf einen geradeaus vor Ihnen liegenden Punkt im Raum fixiert (auch bei B – F).
 - B:** Das gleiche noch einmal, indem jetzt der linke Fuß genau vor dem rechten Fuß steht.
 - C:** Das gleiche wie B, rechtern Fuß steht vor dem linken Fuß.
 - D:** Möglichst lange das Gleichgewicht halten auf einem Bein, wobei jedes Bein einmal drankommen soll.
 - E:** Langsames Gehen, möglichst genau geradeaus, erst normal, dann auf Zehenspitzen.
 - F:** Genau auf einer Linie geradeaus gehen, einen Fuß vor den anderen Setzen, falls notwendig mit den Armen seitlich ausbalancieren.
 - G:** Bewegen Sie Ihren Zeigefinger etwa 30 cm vor Ihren Augen horizontal hin und her und schauen Sie dabei ständig Ihre Zeigefingerspitze an (etwa ½ Minute).
 - H:** Falls Sie einen Drehhocker besitzen: Auf dem Hocker sitzend sich Drehen, dabei die Augen offen halten und einzelne Gegenstände im Raum genau anschauen und verfolgen.

- 2. Stufe: A:** Dieselben Übungen wie Stufe A – F, nur mit geschlossenen Augen.
B: Erst im Sitzen und nach 1 Woche im ruhigen normalen Stand folgende Übungen durchführen:
1. Den Kopf geradeaus gerichtet halten, dabei etwa ¼ Minute soweit wie möglich nach rechts schauen, anschließend nach links, dann nach oben, dann nach unten.
 2. Halten Sie den Kopf etwa ½ Minute überstreckt nach hinten, anschließend ½. Minute nach rechts geneigt, anschließend ½ Minute nach links geneigt.
 3. Schütteln Sie den Kopf etwa ¼ Minute lang kräftig nach rechts und links hin und her und schauen Sie währenddessen einen vor Ihnen liegenden Gegenstand im Raum an, anschließend den Kopf in gleicher Weise rauf und runter schütteln.
- 3. Stufe: A:** Dieselben Übungen wie Stufe 1 A, B, E und zwar jeweils mit geöffneten Augen unter folgenden erschwerten Bedingungen:
1. Während der Übungen den Kopf geradeaus halten, max. nach rechts blicken.
 2. Während der Übungen den Kopf geradeaus halten, max. nach links blicken.
 3. Während der Übungen den Kopf nach hinten überstreckt halten.
 4. Während der Übungen den Kopf horizontal hin und her schütteln und den Blick auf einen Punkt geradeaus fixiert halten.
- 4. Stufe: A:** Dieselben Übungen wie Stufe 3, nur sollten während der Übung mit überstrecktem Kopf und während des Kopfschüttelns die Augen geschlossen gehalten werden.
B: Übung Stufe 1 F mit offenen und geschlossenen Augen.

Auch wenn Sie nach 14 Tagen noch nicht alle Übungen der betreffenden Stufe beherrschen, versuchen Sie bitte, die nächst höhere Schwierigkeitsstufe durchzuführen.

Prof. Dr. med. D. Kömpf
Direktor der Klinik