

Übungsanleitung

Bitte führen Sie die Übungen 3-5 mal täglich mit 1-2 Wiederholungen durch. Sobald Schwindel auftritt, beenden Sie die Übung. Warten Sie ab, bis Sie sich wieder gut fühlen und wiederholen Sie den Vorgang noch einmal.

Tipps und Hinweise

Maßnahmen zur Reduzierung des Schwindels während der Übungen:

- Konzentrieren Sie sich auf ruhige und tiefe Atemzüge
- Abklopfen der Beine

Üben Sie regelmäßig und täglich!

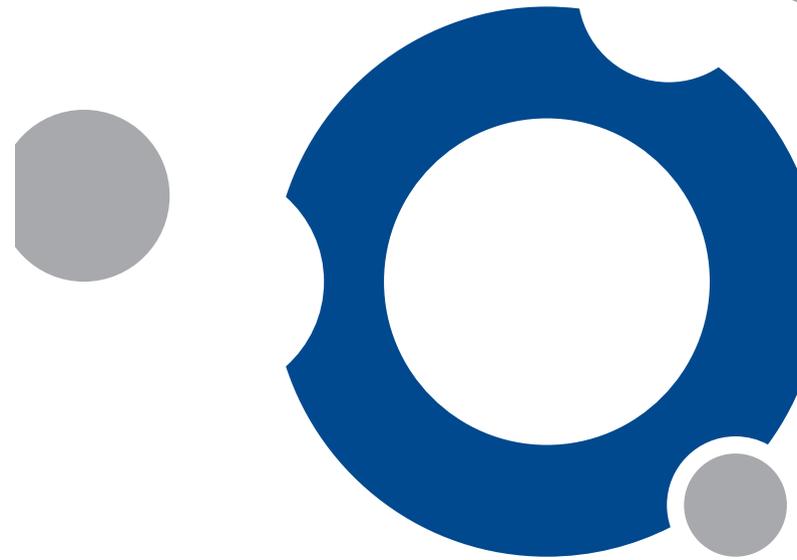
Sorgen Sie für Ihre Sicherheit!

Haben Sie in ihrer Nähe etwas Stabiles zum Festhalten oder eine zweite Person.

Seien Sie mutig!

Vermeiden Sie schwindelauslösende Situationen im Alltag nicht, sondern üben Sie diese kontrolliert.

Gute Besserung und viel Erfolg beim Üben wünschen Ihnen Ihre Physiotherapeutinnen und -therapeuten.



Wir sind gern für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Physiotherapie

Leitstelle 10
Tel.: (08 41) 8 80 - 41 07

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0
info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de

Übungen bei akutem vestibulären Syndrom

Patienteninformation



- Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen.
- Erst nach oben und unten schauen (anfänglich langsam, später schneller).
- Anschließend nach rechts und links (anfänglich langsam, später schneller).



- Kopf nach oben und unten bewegen (anfänglich langsam, später schneller).



- Kopf nach rechts und links drehen (anfänglich langsam, später schneller).
- Kopf seitlich neigen von rechts nach links (anfänglich langsam, später schneller).

Wenn Sie diese Übungen ohne auftretenden Schwindel im Liegen durchführen können, führen Sie diese nachfolgend im Sitzen, im Stand und im Gehen durch.



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



- Arm bleibt ausgestreckt, die Augen fixieren den Daumen.
- Nur der Kopf dreht sich von rechts nach links (anfänglich langsam, später schnell).



- Arm bleibt ausgestreckt und die Augen fixieren den Daumen.
- Nur der Kopf neigt sich seitlich von rechts nach links (anfänglich langsam, später schnell).
- Nur der Kopf bewegt sich von oben nach unten (anfänglich langsam, später schnell).

Wenn Sie diese Übungen ohne auftretenden Schwindel im Sitzen durchführen können, führen Sie diese nachfolgend im Stand durch.



- Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper erst nach rechts, dann wieder in die Mitte, dann nach links und wieder in die Mitte bewegen, dabei mit den Armen abstützen.



- Nach vorne beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (anfänglich langsam, später schnell).
- Führen Sie diese Übung zuerst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen durch.



- Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (anfänglich langsam, später schnell).
- Führen Sie diese Übung zuerst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen durch.



- Auf einem Bein stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).
- Führen Sie diese Übung abwechselnd mit dem rechten und linken Bein durch.



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