

Tipps und Übungen

bei Schwindel



MARIEN
KRANKENHAUS

Liebe Patientinnen und Patienten des Marienkrankenhauses,
Sie kennen das? Auf einmal dreht sich die Umgebung um einen oder man selbst dreht sich bei stillstehender Umgebung?

Viele Menschen leiden unter solchen Schwindelbeschwerden, die durch die Störung eines der beiden in den Ohren befindlichen Gleichgewichtsorgane bedingt sind, dem sog. Drehschwindel.

Sobald sich das Gleichgewichtssystem an den veränderten Zustand gewöhnt hat, klingen die Beschwerden langsam ab und verschwinden meist ganz. Diese Gewöhnungsphase und damit auch die Dauer der Schwindelbeschwerden können Sie selbst verkürzen, indem Sie Ihren Gleichgewichtssinn trainieren. Dabei sollen Ihnen die folgenden Übungen helfen. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die Abteilung der Physiotherapie, Telefon: 040/25 46 - 22 31.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung,

Ihr



MARIEN
KRANKENHAUS

Tipps...

Tipps...

Soweit Sie dazu in der Lage sind, führen Sie die Übungen möglichst zwei- bis dreimal nacheinander je Übung durch.

Beachten Sie dabei aber auch bitte folgende Tipps...

- Wenn Sie sich unsicher fühlen, führen Sie die Übungen bitte nur im Beisein von Ihnen hilfreich zur Seite stehenden Personen durch, denn Ihre Sicherheit hat bei allen Übungen und Handlungen oberste Priorität.
- Um effektiv zu sein, müssen Sie auch die Übungen durchführen, die Ihnen schwer fallen.
- Das regelmäßige Eigentraining ist von großer Bedeutung.
- Es können Übelkeit und Erbrechen auftauchen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

...aus der Ausgangsposition: aufrechter Sitz,
Augen blicken geradeaus

1.

Fixationsübung

Betrachten Sie das auf der vorherigen Seite abgebildete Schachbrettmuster und versuchen Sie, den Blick darauf zu fixieren.

2.

Augenbewegungen bei unbewegtem Kopf

- a) aufwärts und abwärts
- b) nach rechts und links
- c) strecken Sie jetzt einen Arm aus und schauen einen erhobenen Finger an. Bewegen Sie den Arm bitte in die schon eben ausgeführten Richtungen. Behalten Sie den Finger dabei ständig im Blickfeld.

Übungen...

a) aufwärts und abwärts



b) nach rechts und links



...aus der Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Augen blicken geradeaus

Kopfbewegungen, die den Augenbewegungen folgen:

- a) Augen abwärts, Kinn auf die Brust. Dann die Augen wieder horizontal einstellen und Kopf folgen lassen.
- b) Augen nach rechts wandern lassen und den Kopf nach rechts drehen (links entsprechend)
- c) Augen nach rechts wandern lassen und den Kopf auf die rechte Schulter neigen. Dann die Übung nach links ausführen.

3.



Übungen...

4.

Drehen Sie den Kopf, die Schulter und den Rumpf mal zur einen Seite und dann zur anderen.

Führen Sie diese Übung je 20 mal mit geöffneten und geschlossenen Augen durch.

5.

Beugen Sie sich 20 mal vorwärts, um z. B. einen Gegenstand vom Fußboden aufzuheben.

6.

Stehen Sie je 20 mal mit geöffneten und geschlossenen Augen aus dem Sitz auf.

...aus der Ausgangsposition: stehend

Stellen Sie sich bei den folgenden Übungen möglichst dicht an die Wand oder das Fußende des Bettes, um sich bei einem eventuellen Gleichgewichtsverlust abfangen zu können.

7

Führen Sie bitte die o. g. Aufgaben (2 bis 6) im Stand aus.

8.

Werfen Sie einen Ball (oder ähnlichen Gegenstand, z. B. ein zusammengeknülltes Blatt Papier, Socken usw.) auf Augenhöhe von einer Hand in die andere.



9.

Werfen Sie nun den Ball auf Kniehöhe von einer Hand in die andere.

...aus der Ausgangsposition: stehend

10.

Führen Sie bitte die Bewegungsserie Sitzen – Aufstehen – Umhergehen – Hinsetzen – Aufstehen mehrmals nacheinander durch.

11.

Stehen Sie je 10 mal pro Seite mit geöffneten und anschließend mit geschlossenen Augen auf einem Bein.



...aus der Ausgangsposition: gehend

12.

Gehen Sie 10 mal quer
durch den Raum.

13.

Machen Sie mit geschlossenen
Augen 50 Schritte auf der Stelle.

...aus der Ausgangsposition: gehend



Gehen Sie mit geöffneten Augen auf einer gedachten Linie, setzen Sie dabei die Ferse des einen Fußes direkt an die Zehen des vorherigen.

14.

Marienkrankenhaus...

Das Marienkrankenhaus...



M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Wir sind mit 555 Betten das größte konfessionelle Krankenhaus in Hamburg – ein modernes medizinisches Dienstleistungsunternehmen der Schwerpunktversorgung.

Respekt und Zuwendung in christlicher Tradition bestimmen den Umgang mit den Menschen in unserem Haus.

Wir sind Mitglied im



Physiotherapie

Weiterführende Behandlungen im
Ambulanten Therapiezentrum des
Marienkrankenhauses.



MARIEN
KRANKENHAUS

Kath. Marienkrankenhaus gGmbH
Alfredstraße 9, 22087 Hamburg
Telefon 040/2546-2227
Fax 040/2546-2546
E-mail info@marienkrankenhaus.org
Internet www.marienkrankenhaus.org