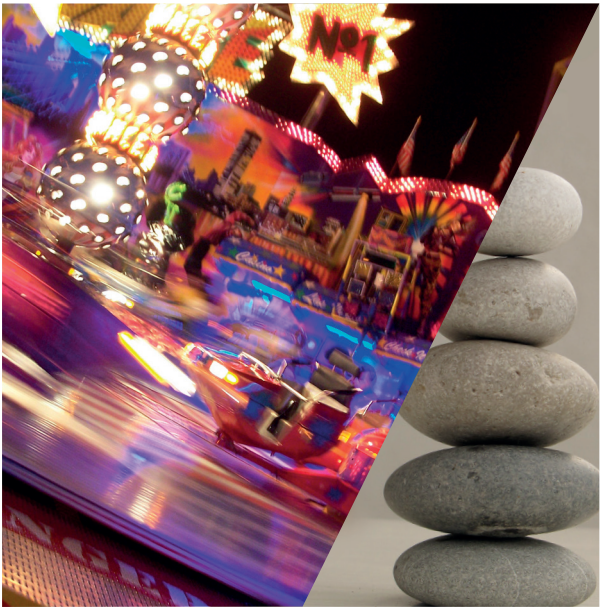
Medizinische Hochschule Hannover

Schwindel-übungs-programm

der HNO-Klinik an der MHH



Einleitung

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wie entsteht Schwindel? Wenn sich die Welt plötzlich dreht oder schwankt, fühlt sich das an, als würde einem „der Boden unter den Füßen weggezogen“. Oft geht dies mit Übelkeit, Erbrechen und Angst einher. Meist ist der Schwindel Ausdruck einer Orientierungsstörung im Raum. Gleichgewicht und Körperorientierung werden durch Zusammenspiel verschiedener Sinne gewährleistet: zum Beispiel aus den Muskeln und Gelenken, aber auch den Augen und Gleichgewichtsorganen der Innenohren. Bei Störung der Informationsübermittlung kommt es zu widersprüchlichen „Daten“ – es wird einem schwindelig.

Unser Gleichgewichtsorgan hat allerdings die erstaunliche Fähigkeit, bleibende Fehlfunktionen auszugleichen. Abhängig von Ursache des Ausfalls, Alter und Allgemeinzustand des Betroffenen laufen diese Kompensationsprozesse unterschiedlich schnell ab und können sogar beschleunigt werden: Die Therapie besteht dann aus aufeinander aufbauenden Gleichgewichtsübungen. Gleichgewicht ist also eine erlernbare Funktion!

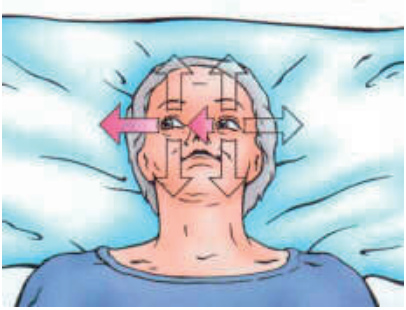
Wir haben Ihnen hier die entsprechenden Übungen zusammengestellt.
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Trainingserfolg und schnelle Besserung.

Prof. Prof. h.c. Dr. med. Thomas Lenarz
Klinikdirektor

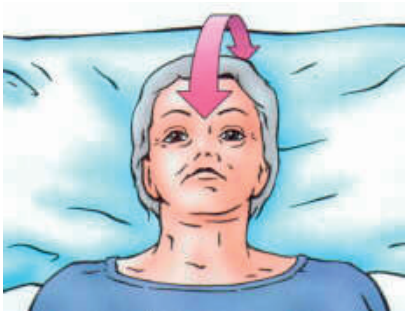
Dieses Übungsprogramm sollten Sie möglichst **2x komplett** durchführen.
Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst **5x wiederholen** und später – sobald Sie dazu in der Lage sind – auf **10x** steigern.

Die Übungen im Stehen und Gehen sollten Sie anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen!!

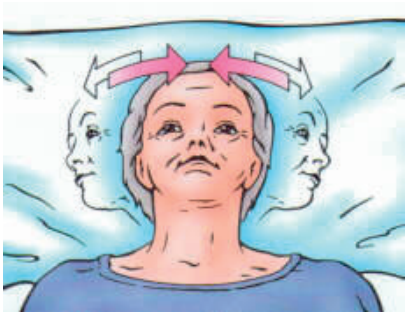
1. Übungen im Liegen



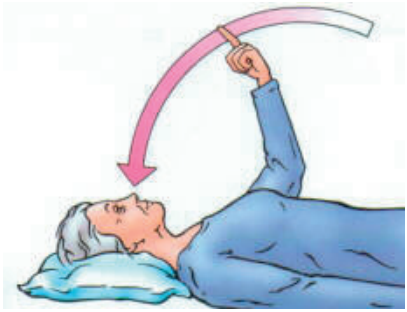
1 Kopf stillhalten und nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts, nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



2 Kopf nach vorn anheben, dann wieder auf das Kissen legen (anfangs langsam, später schneller).



3 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



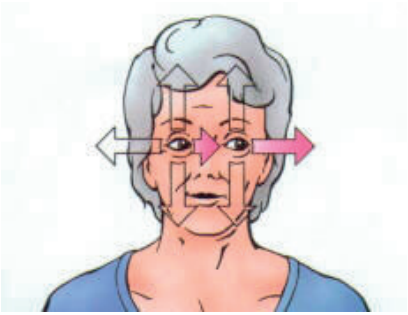
4 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen, dabei den Finger mit den Augen fixieren. Arm wieder ausstrecken.

Weitere Übungen:
Fixieren Sie einen Punkt an der Wand und drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, ohne den Punkt aus den Augen zu verlieren.

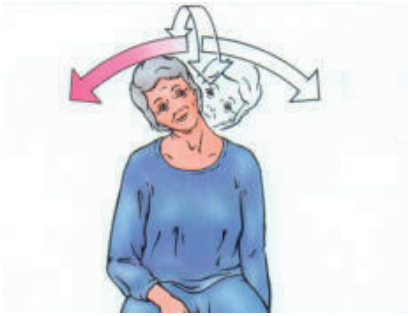
Nach den Übungen im Liegen folgen Übungen im Sitzen.

2. Übungen im Sitzen

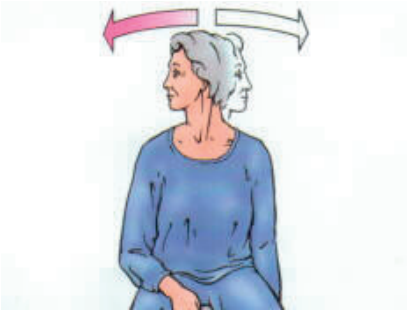
Wichtig: Die Übungen im Sitzen sollten Sie aus Sicherheitsgründen anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen!



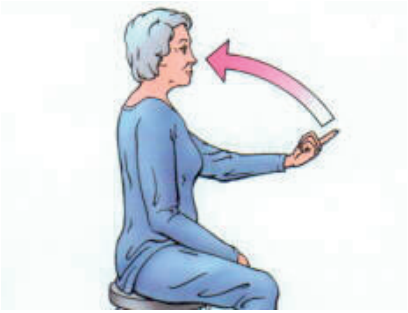
5 Kopf stillhalten und nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts, nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



6 Kopf neigen – erst vorwärts, dann rückwärts, auf die rechte und linke Schulter (anfangs langsam, später schneller).



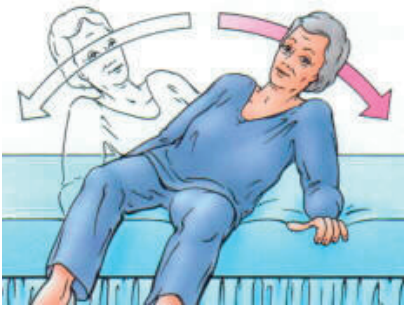
7 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



8 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase Bewegen, dabei den Finger mit den Augen fixieren. Arm wieder ausstrecken.

2. Übungen im Sitzen

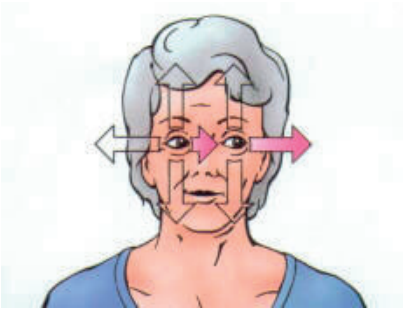
9 Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



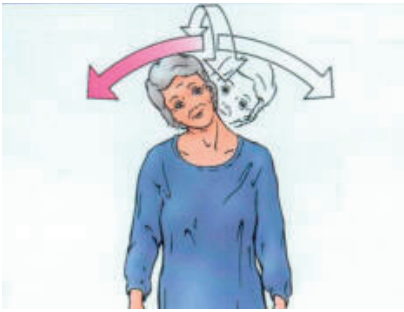
10 Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen.

3. Übungen im Stehen

Wichtig: Die Übungen im Stehen sollten Sie aus Sicherheitsgründen anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen!

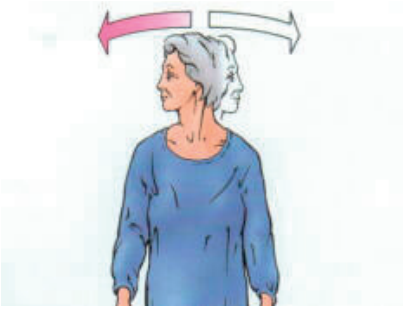


11 Kopf stillhalten und nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts, nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).

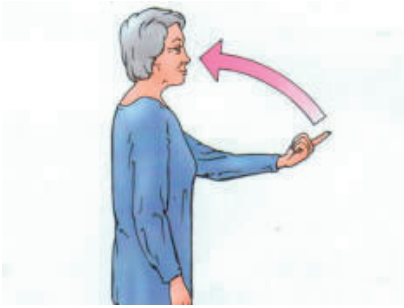


12 Kopf neigen – erst vorwärts, dann rückwärts, auf die rechte und linke Schulter (anfangs langsam, später schneller).

3. Übungen im Stehen

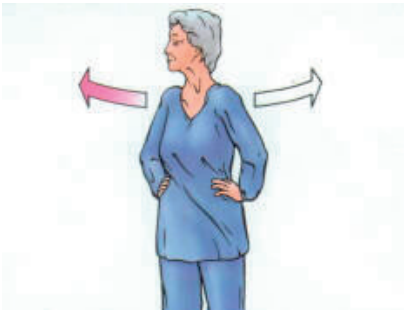


13 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



14 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase Bewegen, dabei den Finger mit den Augen fixieren. Arm wieder ausstrecken.

15 Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



16 Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).

3. Übungen im Stehen

17 Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen.

18 Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen.

Weitere Übungen:

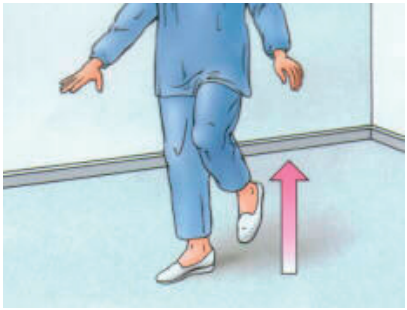
- Stehen Sie gerade. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt. Versuchen Sie, in den Zehenstand zu kommen. Zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.
- Schwingen Sie im Stand das rechte, dann das linke Bein vor und zurück.

Nach den Übungen im Stehen folgen Übungen im Gehen.

4. Übungen im Gehen

Wichtig: Die Übungen im Gehen sollten Sie aus Sicherheitsgründen anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen!

19 Durch den Raum hin und her gehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



20 Auf einem Fuß stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).

Weitere Übungen

- Balancieren Sie auf einer Linie. Sowohl vorwärts, als auch rückwärts. Mit offenen und geschlossenen Augen.
- Versuchen Sie, im Zehenstand die Linie entlang zu balancieren.
- Balancieren Sie wieder die Linie entlang. Versuchen Sie, die Knie so hoch wie möglich zu heben (Storchengang).
- Balancieren Sie über die Linie. Werfen Sie dabei den Ball über Kopfhöhe und fangen Sie ihn wieder auf.
- Balancieren Sie über die Linie. Prellen Sie den Ball dabei mit der rechten und linken Hand neben die Linie.

Partnerübungen

- Der Partner hält Sie von hinten an der Schulter fest. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Partner führt Sie sicher durch den Raum und fragt des öfteren, in welcher Richtung Sie nun stehen (z.B. zur Tür, zum Fenster, zum Bild...).
- Ihr Partner stellt jetzt noch Zusatzaufgaben, z.B. "Vorsicht Bordstein", "Einen großen Schritt über Pfütze", "Kopf einziehen, ein Ast ist im Weg".
- Sie stehen mit dem Rücken zu Ihrem Partner. Dieser hält einen Ball und ruft Sie mit Namen. Sie drehen sich schnell um und fangen den geworfenen Ball. Mal nach rechts, mal nach links, mal hoch, mal tief.

Zur Bewältigung des Schwindels eignet sich besonders das Tischtennisspielen.

Medizinische Hochschule Hannover

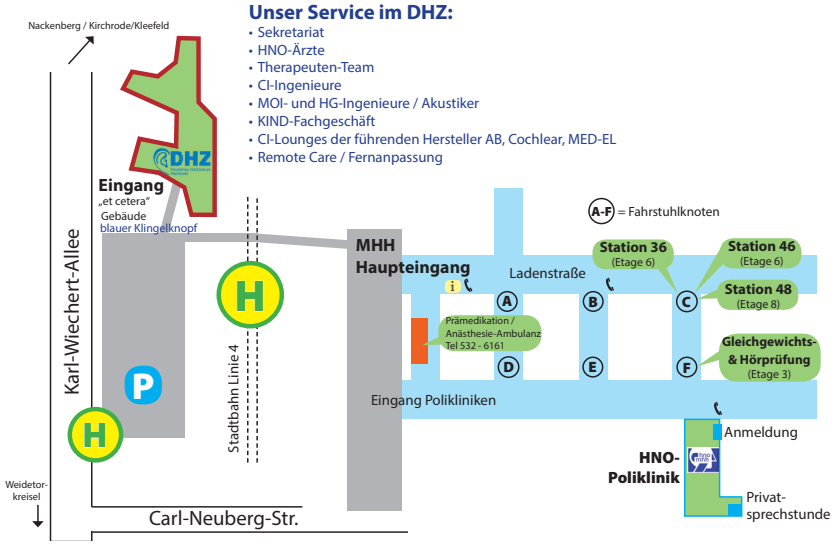
Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
& Deutsches HörZentrum Hannover (DHZ)
Direktor: Prof. Prof. h. c. Dr. med. Th. Lenarz

Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
Tel.: 0511/532-3032
Fax: 0511/532-5558

www.mhh-hno.de
www.hoerzentrum-hannover.de

Unser Service im DHZ:

- Sekretariat
- HNO-Ärzte
- Therapeuten-Team
- CI-Ingenieure
- MOI- und HG-Ingenieure / Akustiker
- KIND-Fachgeschäft
- CI-Lounges der führenden Hersteller AB, Cochlear, MED-EL
- Remote Care / Fernanpassung



Mehr Infos bekommen Sie auf unserer Website.
Scannen Sie einfach den QR-Code
mit Ihrem Smartphone.

Materialzusammenstellung:
Iris Meyenburg-Altwarg, Dipl. Pflegewirtin, RN
Fotos: Rainer Sturm_pixelio.de, tilt_pixelio.de
Grafiken übernommen von Hennig Arzneimittel (www.hennig-am.de/schwindel.html)
Version 1.0, Juni 2016