

Was kann ich selbst tun bei Schwindel?

Von wenigen Ausnahmen abgesehen gilt auch für das Gleichgewichtsorgan die Prämisse: Wer rastet, der rostet! Bewegung und spezielle Übungen stärken das Gleichgewichtssystem, fördern die körpereigenen Fähigkeiten zum Funktionsausgleich und unterstützen den Heilungsprozess. Darüber hinaus sorgt körperliche Aktivität für mehr Bewegungssicherheit und psychisches Wohlbefinden. Muskelkräftigung und Gleichgewichtstraining stellen daher einen wichtigen Teil der ärztlichen Behandlung dar.

Nach Besserung der akuten Beschwerden beginnt in vielen Fällen eine Bewegungstherapie in Form von Krankengymnastik. Bestimmte Übungen helfen Ihrem Therapeuten dabei, Bewegungunsicherheiten und Haltungsfehler aufzudecken und Ausgleichsbewegungen zu entwickeln, die Ihr Gleichgewichtsempfinden verbessern und verhindern, dass Sie sich eine falsche Haltung angewöhnen. In den meisten Fällen tritt schon nach wenigen Tagen Besserung ein. Bei älteren Patienten können allerdings Beeinträchtigungen des Gleichgewichts zurückbleiben. Für sie ist es ratsam, das Gleichgewichtstraining zu Hause fortzusetzen und die Übungen dauerhaft durchzuführen.

Unabhängig davon, dass Bewegung die Schwindelsymptome reduziert, dient sie natürlich grundsätzlich der Kräftigung von Muskeln und Knochen. Wer dadurch sicherer auf den Beinen steht, mindert die Gefahr eines Sturzes.

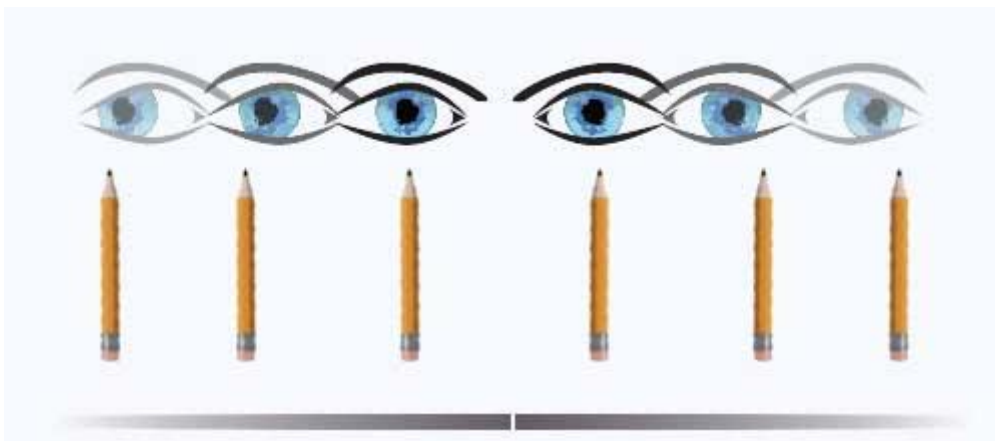
Übungsprogramm bei dauerhaften oder vorübergehenden Gleichgewichtsstörungen

Bei Schwindel führen Sie die folgenden Übungen bitte zwei- bis dreimal wöchentlich in der angegebenen Reihenfolge mit je zehn Wiederholungen durch.

► **Übungen im Sitzen**

Augenbewegungen

1. Schauen Sie abwechselnd hoch und runter, wobei sich nur die Augen bewegen und nicht der Kopf. Im zweiten Schritt bewegen Sie die Augen bitte von links nach rechts. Bei der dritten Übung folgen Sie mit Ihrem Blick dem Zeigefinger des ausgestreckten Arms oder einem Stift, den Sie zunächst von oben nach unten und dann von links nach rechts bewegen. Beginnen Sie langsam und werden dann immer schneller.



Kopfbewegungen

2. Legen Sie den Kopf auf die Brust, dann in den Nacken, danach abwechselnd auf die rechte und linke Schulter. Drehen Sie den Kopf von rechts nach links, so dass Sie über die Schulter blicken können. Beginnen Sie langsam und werden dann immer schneller.

Körperbewegungen

3. Sie sitzen immer noch auf einem Stuhl, beugen sich nun nach vorne und heben einen Gegenstand vom Boden auf, legen diesen wieder ab und beginnen von vorne.
4. Drehen Sie Kopf, Schultern und Rumpf um die eigene Achse, jeweils mit geöffneten und geschlossenen Augen.

► Übungen im Stehen

5. Führen Sie bitte die Übung 1 im Stehen durch.
6. Führen Sie bitte die Übung 2 im Stehen durch.
7. Führen Sie bitte die Übung 4 im Stehen durch. Die Füße verändern ihre Position nicht.
8. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker und stehen Sie aus dieser Position auf, jeweils mit geöffneten und geschlossenen Augen.
9. Nehmen Sie einen kleinen Ball und werfen Sie diesen in Augenhöhe von einer Hand in die andere.
10. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker und werfen Sie den Ball diesmal auf Kniehöhe von einer Hand in die andere.
11. Im Wechsel setzen Sie sich bitte hin, stehen wieder auf, gehen umher und setzen sich wieder hin.
12. Absolvieren Sie Übung 3 im Stehen.
13. Durchqueren Sie einen Raum, jeweils mit geöffneten und geschlossenen Augen.
14. Gehen Sie eine schiefe Ebene (Abhang) hinauf und hinunter, jeweils mit geöffneten und geschlossenen Augen.
15. Balancieren Sie auf einem Fuß, jeweils mit geöffneten und geschlossenen Augen.
16. Durchqueren Sie einen Raum und setzen dabei einen Fuß genau vor den anderen, jeweils mit geöffneten und geschlossenen Augen.

Übungen nach: Ernst A., Basta D., Gleichgewichtsstörungen, Thieme Verlag Stuttgart, 2012