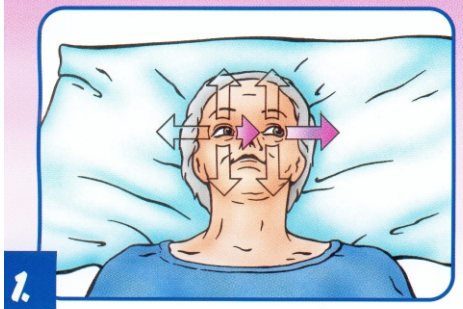
Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

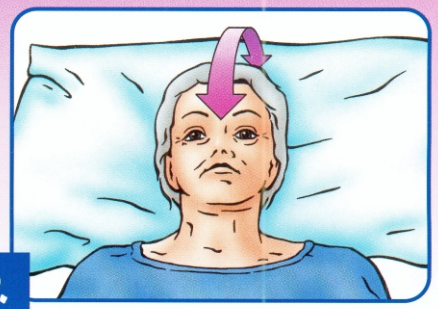
Sie haben Schwindelbeschwerden, die durch die Störung eines der beiden im Innenohr befindlichen Gleichgewichtsorgane oder des Schwindelzentrums im Gehirn bedingt sind. Diese Schwindelbeschwerden klingen langsam ab und werden verschwinden, sobald sich Ihr gesamtes Gleichgewichtssystem an den veränderten Zustand gewöhnt hat. Die Zeit für diese Gewöhnung und damit die Dauer der Schwindelbeschwerden können Sie verkürzen, indem Sie neben der medikamentösen Behandlung Ihr Gleichgewichtssystem trainieren. Hierzu dienen die folgenden „Schwindelübungen". Dieses Übungsprogramm sollten Sie möglichst 2mal täglich komplett durchführen. Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst 5mal wiederholen und später – sobald Sie dazu in der Lage sind – auf 10 Wiederholungen steigern.

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

Übungen im Liegen

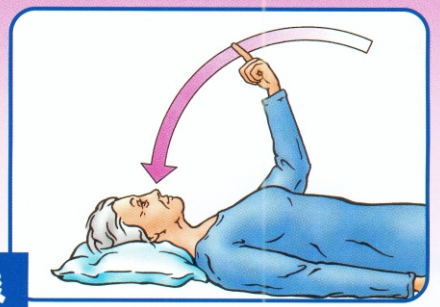


1. Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links
(anfangs langsam, später schneller)



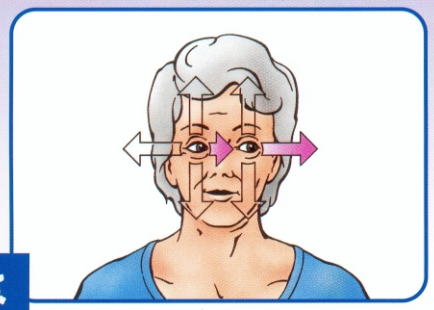
2. Kopf nach vorne anheben, dann wieder auf das Kissen legen
(anfangs langsam, später schneller)

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

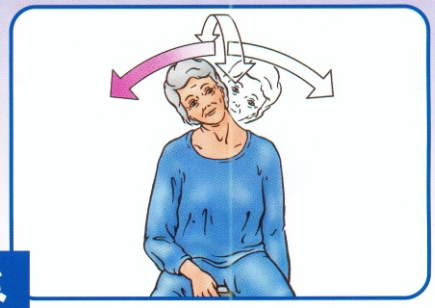


4. Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken

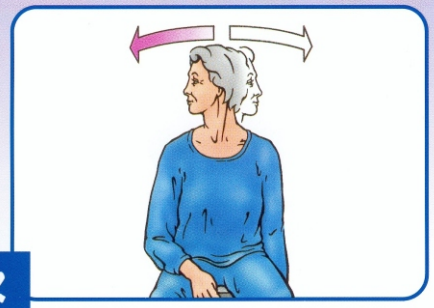
Übungen im Sitzen



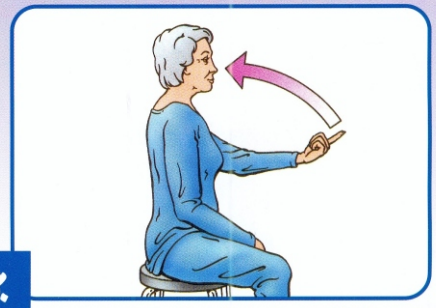
5. Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links
(anfangs langsam, später schneller)



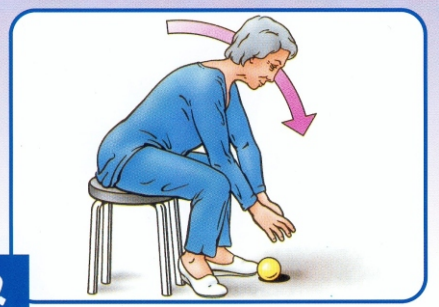
6. Kopf neigen – erst vorwärts, dann rückwärts, auf die rechte und linke Schulter
(anfangs langsam, später schneller)



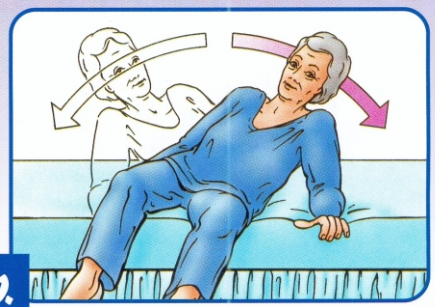
7. Kopf nach rechts und links drehen
(anfangs langsam, später schneller)



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

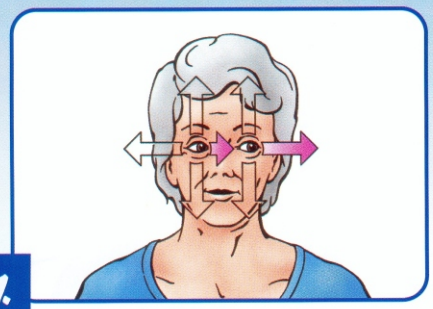


9. Vorwärts beugen und einen auf dem Boden plazierten Gegenstand aufheben
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)

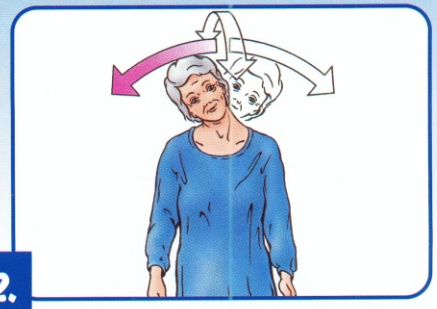


10. Auf der **Bettkante** sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen

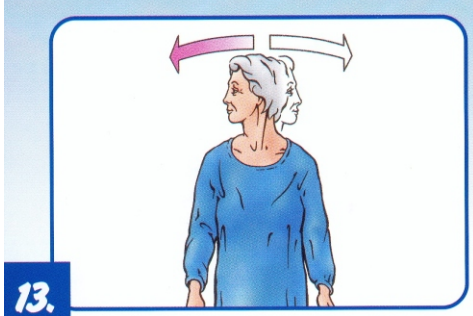
Übungen im **Stehen**



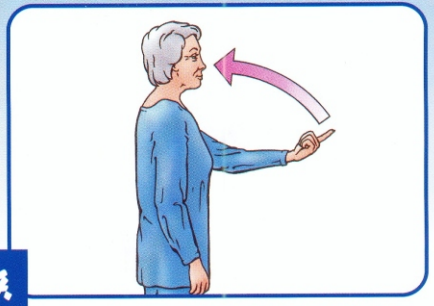
11. Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links
(anfangs langsam, später schneller)



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

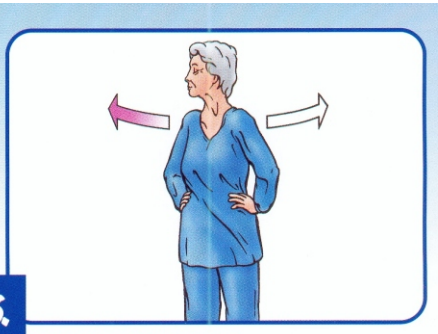


13. Kopf nach rechts und links drehen
(anfangs langsam, später schneller)

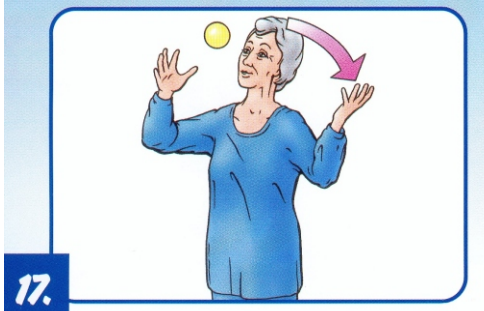


14. Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken

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



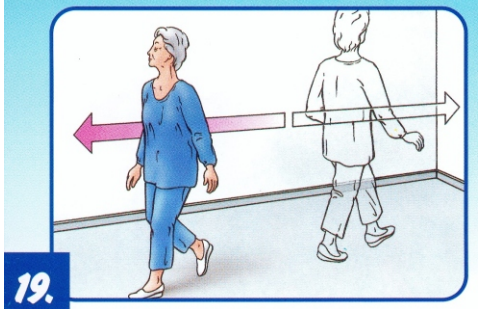
16. Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)



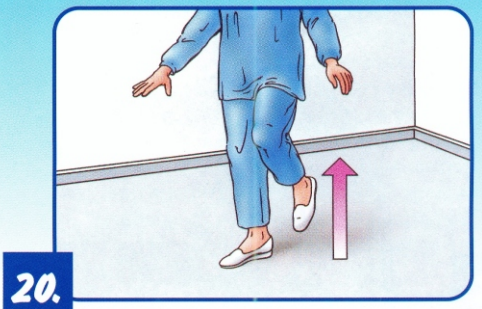
17. Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen

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

Übungen im **Gehen**

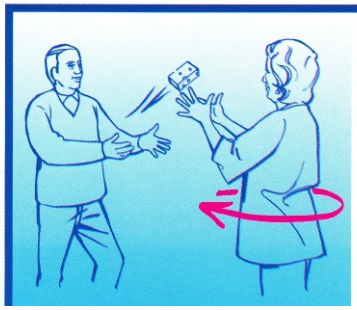


19. Durch den Raum hin und her gehen
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)



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

Übung mit einem Partner



Vor dem Partner stehend um die eigene Achse drehen, stoppen und einen vom Partner geworfenen Ball (Putzschwamm) auffangen.