

# Balance- und Gleichgewichts- Retraining

Übungen, die den Heilungsverlauf nach  
Erkrankungen mit Schwindel und Unsicherheit  
beschleunigen



Verfasst von Prof. Lucy Yardley,  
Universität Southamton,  
Großbritannien.  
Aus dem Englischen übersetzt  
von Prof. Dr. Wolfgang Freund.

## Hinweis und Haftungsausschluss:

Diese Broschüre beinhaltet Übungen die nützlich sind für Patienten, die an Gleichgewichtsproblemen und Schwindel leiden. Sie sind typisch für die Art von Übungen, die man in krankengymnastischen Rehabilitationsprogrammen ausführen kann. Diese Übungen können für eine ganze Reihe von Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelerkrankungen benützt werden. Sie sind jedoch nicht bei jeder Art von Schwindel wirksam und es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt überprüfen, ob sie für Sie speziell passend sind oder ob eine andere Art von Behandlung besser geeignet wäre. Übungsbehandlungen wie in diesem Buch beschriebenen können zum Teil Wochen brauchen, bis sich das Gleichgewichtssystem wieder neu einstellt (neu eicht) und sie sind zum Teil eine anstrengende Aufgabe. Anfangs könnte es sogar sein, dass sich Ihre Unsicherheit und Gangstörung und Schwindel sogar noch schlimmer anfühlen. Wenn Sie hierüber verunsichert sind, sollten Sie Ihre Symptome und die Reaktionen auf das Übungsprogramm mit Ihrem Arzt besprechen. Die Herausgeber dieser Broschüre übernehmen keine Verantwortung für die Ergebnisse oder Beschwerden die aus der Durchführung des Übungsprogramms resultieren können.

## Häufige Fragen über Schwindelsymptome

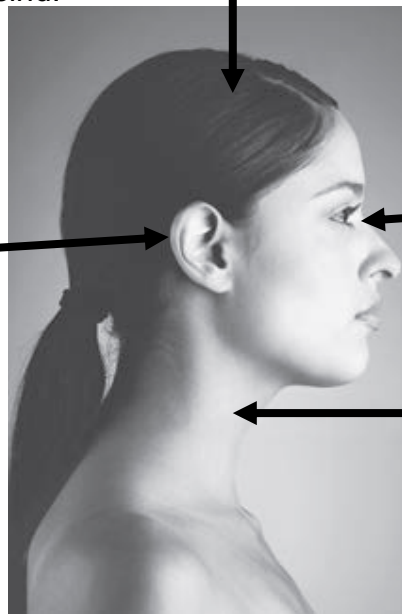
### Warum fühle ich mich schwindlig oder unsicher oder orientierungslos?

Das Gleichgewichtssystem benützt 3 verschiedene Sinneswahrnehmungen.

- Erstens benützt es Ihre Augen um Ihre Lage im Raum festzustellen und Bewegungen zu überprüfen.
- Zweitens benützen es die Tastkörperchen in Ihrem Körper, um zu fühlen, wo Sie sind und wie Sie sich bewegen.
- Drittens benützt es das Innenohr mit seinen Lage- und Bewegungssensoren (vom Arzt zum Teil als Vestibularorgan oder Labyrinth bezeichnet) um zu fühlen, wann und wohin sich Ihr Kopf bewegt.

Ihr Gehirn verarbeitet diese verschiedenen Signale wie ein Computer und kombiniert die Sinneseindrücke aller 3 beteiligten Sinne, damit Sie ein stabiles Abbild der Welt wahrnehmen und Ihre Kopf-, Körper- und Augenbewegungen kontrollieren können. Wenn irgendeine dieser Sinnesmodalitäten fehlerhafte Meldungen abgibt, dann kann es dazu führen, dass Sie sich unwohl, desorientiert und unsicher fühlen.

Ihr Gehirn vereint die Informationen aller 3 Sinne, die am Gleichgewicht beteiligt sind.



Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr gibt Signale über die Kopfhaltung und Bewegungen

Die Augen ermöglichen Ihnen zu sehen, wohin sie gehen.

Tastkörperchen und Sensoren in Ihrem Körper melden, wie Ihre Körperposition ist und wohin Sie sich bewegen.

## Was verursacht Schwindel und Gangunsicherheit?

Das Gleichgewichtssystem kann durch viele verschiedene medizinische Probleme gestört werden. Von daher ist es wichtig, dass Sie durch eine ärztliche Untersuchung feststellen, welche System der Gleichgewichtsverarbeitung nicht normal funktionieren. Wenn Ihre Symptome durch eine Fehlfunktion des Gleichgewichtsorgans hervorgerufen werden, kann es sein, dass der Arzt Ihnen erzählt, dass Sie eine Schwindelerkrankung oder eine vestibuläre Inbalance haben. Das kann daher herrühren, dass Sie eine Schädigung durch eine leichte Viruserkrankung oder Ohreninfektion erlitten haben oder manchmal auch nur einfache Abnützung des Gleichgewichtorgans. Manchmal ist die eigentliche Ursache aber auch nicht letztendlich beweisbar und man kann nicht genau beweisen warum gerade der Schwindel bei Ihnen ausgelöst worden ist. **In jedem Fall kann aber das Balance- und Gleichgewichtstraining helfen die Erholung und Wiederherstellung der Funktion zu beschleunigen**, auch wenn die genaue Ursache Ihrer Schwindel-symptomatik nicht festgestellt werden konnte.

Wenn Ihr Gleichgewichtssystem nicht korrekt funktioniert, könnte es sein, dass Sie Schwindelsymptome bei jeder schnellen oder ungewöhnlichen Bewegung empfinden. Das vor allem, wenn Sie nach oben greifen oder hinter sich schauen. Es könnte auch passieren, dass Ihnen unwohl wird, wenn sie bewegt werden (z.B. in einem Auto oder in einem Fahrstuhl) oder wenn Sie in einer Situation sind mit einer Vielzahl von bewegten Lichtern, Objekten oder Menschen (z.B. im Straßenverkehr).

## Ist Schwindel oder Unsicherheit abnormal oder schädlich?

Wenn Ihr Gleichgewichtssystem nicht normal arbeitet, ist dies selten wegen einer gefährlichen Grunderkrankung. Obwohl die Schwindelsensation normalerweise kein Zeichen einer gefährlichen Erkrankung ist, ist der Schwindel sehr unangenehm und angsteinflößend und kann andere Symptome verursachen wie Übelkeit, Abgeschlagenheit oder Konzentrationsstörungen. Oft vermeiden Patienten mit Schwindel körperliche Aktivität oder schnelle Bewegung und das kann zu weiteren Problemen wie Nackenverspannung oder Kopfschmerz führen, außerdem lässt die Leistungsfähigkeit nach. Weil ihnen schwindlig ist, vermeiden Patienten manchmal sogar wichtige Aktivitäten wie Arbeit, Reisen oder alleine hinauszugehen. Es ist wichtig, ein gutes Gleichgewicht zu haben insbesondere wenn man älter wird, weil dadurch das Risiko eines Sturzes oder von Verletzungen vermindert wird. Daraus folgert, dass selbst wenn der Schwindel normalerweise nicht Zeichen einer ernsten Erkrankung ist, es trotzdem wichtig ist, die Erholung und Wiederstellung der Funktion herbeizuführen.

## Was kann ich tun, um die Erholung zu beschleunigen?

Die schlechte Nachricht ist, dass es kein Medikament gibt, um das Gleichgewichtssystem zu einer normalen Arbeit zu bringen. Ihr Arzt kann Ihnen Tabletten geben, die die Übelkeit abmildern aber diese können das Problem nicht beseitigen. Manchmal wird die Unsicherheit im Laufe von 1-2 Monaten zurückgehen, wenn Sie Ihre normalen Aktivitäten beibehalten (siehe nächster Abschnitt). Wenn das nicht passiert, dann gibt es immer noch die gute Nachricht, dass Sie den natürlichen

Erholungsprozess beschleunigen können, indem Sie die Übungen in diesem Heftchen durchführen.

Gleichgewichtsprobleme können dazu führen, dass Sie sich schwindlig fühlen, wenn Sie herunterschauen von Rolltreppen oder Brücken.



### Wie können Gleichgewichts-Retraining-Übungen die Erholung beschleunigen?

Die Erholung von Schwindelbeschwerden kann den gleichen Prozess beinhalten der abläuft wenn Sie sich gegen Seekrankheit abhärten und Ihre „Seemannsbeine“ erwerben. Anfangs wird der Aufenthalt auf hoher See bei „Landratten“ Unwohlsein und Übelkeit hervorrufen, bei längerem Aufenthalt gewöhnt sich das Hirn aber an den schwankenden Zustand und lernt mit den neuen Gleichgewichtssituationen umzugehen und die Signale anders zu verarbeiten, die von Augen, Körper und Gleichgewichtsorgan aufgenommen werden. Dann wird die Seekrankheit zurückgehen. Auf die gleiche Art kann das Gehirn sich allmählich an die veränderten Eindrücke gewöhnen, die nach einer Erkrankung oder Verletzung des Gleichgewichtsorgans entstehen. Dadurch kann das Gehirn allmählich den Zustand von Unsicherheit und Gleichgewichtsstörung überwinden. Ihr Nervensystem kann jedoch nur lernen mit den neuen Signalen und Eindrücken des Gleichgewichtssystems umzugehen, wenn Sie ihre Aktivitäten durchführen, obwohl dabei Unsicherheit und Unwohlsein entsteht. Balance-Retraining-Übungen sorgen dafür, dass Ihr Gleichgewichtssystem die praktische Übung und diese Misseindrücke bekommt, die es braucht, zu einer Zeit und einem Ort, wo Sie nicht abgelenkt werden oder durch das mögliche Sturzrisiko gefährdet sind.

### Woher weiß ich, ob diese Übungen mir helfen?

In wissenschaftlichen Untersuchungen haben sich 75-80% der Menschen, denen die Gleichgewichtsübungen beigebracht worden sind innerhalb weniger Monate im Zustand verbessert (4 von 5 untersuchten Personen). Eine Vergleichsgruppe mit Patienten, die keine Unterweisung in den Gleichgewichtsübungen bekommen hatten, berichteten in der gleichen Zeit über keinerlei Verbesserung ihrer Schwindelbeschwerden. Um herauszufinden, ob diese Übungen das richtige sind für Sie, probieren Sie einfach nur die Übungen auf den nächsten Seiten aus. Wenn Sie dabei keine Übelkeit oder Schwindel verspüren, sogar wenn Sie sie bei voller Geschwindigkeit ausführen, dann werden sie Ihnen auch nicht helfen. Wenn Sie während der Übung aber Unsicherheit und Schwindel verspüren, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Ihr Gleichgewichtssystem von Übungen mit diesen Aktivitäten profitieren wird. So lang bis Ihr System gelernt hat mit diesen Bewegungen umzugehen wird Ihnen immer schwindlig und unwohl wenn Sie die Bewegungen als Teil Ihrer Alltagsaktivität ausführen. Wenn Sie den Übungserfolg erreicht haben und

Ihnen beim Durchführen der Übung nicht mehr schwindlig wird, dann wird der Schwindel auch in Alltagsaktivitäten nicht mehr auftreten.

### Können mir diese Übungen irgendwie schaden?

Die Übungen beinhalten normale Kopfbewegungen, die Sie normalerweise in Alltagsbeschäftigung ausführen können sollten. Von daher sind die Übungen komplett sicher, außer wenn es ärztliche Hinderungsgründe aufgrund von akuten Verletzungen oder höhergradigen knöchernen Veränderungen gibt. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt. Wenn Sie sich ein bisschen stärker schwindlig fühlen, wenn Sie die Übungen anfangen, bedeutet das nur, dass die Übungen richtig durchgeführt werden. Die Übungen können keinen Schaden am Gleichgewichtssystem erzeugen aber evtl. beginnen Sie lieber mit einem langsameren Tempo bei den ersten Versuchen. Wenn Sie Nackenbeschwerden haben können Sie die Übungen erst einmal ganz vorsichtig durchführen aber die Übungen werden normalerweise Ihre Nackensteifigkeit eher verbessern. Wenn die Übungen eines der Symptome, das unten aufgeführt ist, auslösen (was sehr unwahrscheinlich ist) oder wenn Sie die Symptome bereits anfangs haben, dann sollten Sie die Übungen nicht weiter durchführen so lang bis Ihr Arzt Ihnen sagt, dass es sicher ist es zu tun.

### Vermeiden Sie das Ausführen der Übungen wenn Sie eines der folgenden Symptome herrufen:

Scharfe starke oder anhaltende Schmerzen in Ihrem Genick, Kopf oder Ohr, Druckgefühl im Ohr, Taubheit oder Geräusche im Ohr, Schwächegefühl mit Bewusstlosigkeit oder Schwarzwerden vor den Augen, Doppelbilder, Taubheit, Schwäche oder Pelzigkeitsgefühl in den Armen und Beinen. Wie oben bereits erklärt, ist es jedoch sehr unwahrscheinlich, dass diese Art von Symptomen bei Ihnen auftreten.

Wenn diese Kopfhaltung oder eine andere Übung dazu führt, dass Ihnen schwarz wird vor den Augen, dann sprechen Sie bitte mit ihrem Arzt darüber.



## Durchführung der Übungen:

### Wie Sie für sich selbst das passende Übungsprogramm erstellen können

Die Lebensumstände sind individuell und unterschiedliche Patienten vertragen bestimmte Bewegungen gut und andere schlecht. Auf dieser Seite können Sie sehen, wie Sie ein Übungsprogramm entwickeln können, das genau passend ist für Ihre Bedürfnisse.

1. Der erste wichtige Schritt ist eine passende Zeit herauszufinden, an der Sie Ihre Übungen machen können. Die Übungen dauern weniger als 10 Minuten und es ist sehr wichtig, dass Sie jeden Tag üben – evtl. sogar noch besser: zwei Mal täglich. Entscheiden Sie sich jetzt für 2 Zeitpunkte an denen Sie versuchen können die Übungen durchzuführen und schreiben Sie diese Zeitpunkte auf (das Übungsblatt am Ende dieses Buches).
2. Als nächstes sollten Sie einen Platz auswählen, wo Sie Übungen machen können. Sie brauchen dazu einen Platz, wo Sie sich hinsetzen können, aber auch sichere Bewegungsfreiheit haben, ohne dass Sie Gegenstände umstoßen oder selber an harten Ecken anstoßen können. Ein guter Platz könnte z.B. neben Ihrem Bett oder neben Ihrem Sofa sein.
3. Jetzt dürfen Sie auswählen, welche Übungen Sie diese Woche machen wollen. Benützen Sie dabei bitte den Zeit- und Ergebnisplan, um das Ergebnis festzustellen. Es könnte es hilfreich sein einen Verwandten oder Freund zu bitten, die Zeit zu stoppen, in der Sie es schaffen, schnellstmöglich Ihre Übungen zu erledigen – und der Sie dabei ermutigen kann!

### Ablauf- und Ergebnistest:

Führen Sie die Kopfschüttelübungen auf der nächsten Seite aus, in sitzender Position. Wenn Sie damit fertig sind, warten Sie 10 Sekunden und schreiben dann auf, wie schwindlig Sie sich fühlen und notieren Sie das Ergebnis auf dem Übungsblatt in die Zeile die mit Kopfschütteln bezeichnet ist in der Spalte für Woche 1 und benützen Sie dabei die Angaben die am Oberrand der Seite erklärt sind.

Markieren Sie die Ergebnisse mit einem S um anzudeuten, dass Sie die Übung im Sitzen durchgeführt haben. Machen Sie das gleiche für jede der folgenden 6 Basisübungen auf der nächsten Seite.

Nutzen Sie die Ergebnisangaben auf Ihrem Übungszettel um zu entscheiden, welche Übungen Sie in der nächsten Woche machen wollen. Wenn Sie eine 0 neben eine Übung geschrieben haben, müssen Sie sie in der nächsten Woche nicht mehr wiederholen (weil sie bereits keine Symptome mehr hervorruft. Wenn Sie eine 1 oder

2 dazugeschrieben haben müssen Sie die Übung täglich durchführen. Wenn Sie eine 3 neben eine Übung geschrieben haben, dann müssen Sie die Übungen beim nächsten Mal langsamer durchführen, sollten sie jedoch täglich wiederholen.

Beispiel:  
In der 3. Woche wird die betreffende Person die Nick-Manöver stehend und die Schüttelmanöver sitzend durchführen.

Übung	Wochen	
	<u>1</u>	<u>2</u>
Schütteln	1 S	1 S
Nicken	0 S	1 ST
Schütteln (AZ)	2 S	1 S
Nicken (AZ)	0 S	2 ST
Schütteln (fixieren)	2 S	2 S
Nicken (fixieren)	1 S	0 S

### **Die grundlegenden Übungen:**

Es hilft, wenn Sie langsam atmen im Fall einer Schwindelattacke. Nicht mehr als einen Atemzug alle 4 – 6 Sekunden. Um sich vor Beginn der Übungen zu lockern schütteln sie sanft mit Ihren Schultern und bewegen Sie sie ein wenig in kreisender Bewegung hin und her.

#### **1. Kopfschütteln:**

Bewegen Sie den Kopf von rechts nach links und wieder zurück, 10x innerhalb von 10 Sekunden. Drehen Sie Ihren Kopf so weit herum wie es einigermaßen geht, ohne dass Sie Schmerzen bekommen. Schauen Sie in die Richtung, in die Sie ihren Kopf bewegen. Warten Sie 10 Sekunden nachdem Sie 10 komplette Schüttelbewegungen gemacht haben und dann machen Sie erneut 10 weitere.

#### **2. Nicken:**

Nicken Sie den Kopf herauf und herunter und dann wieder in die Mittelstellung. Wiederholen Sie das 10x innerhalb von 10 Sekunden. Bewegen Sie Ihren Kopf dabei so weit, wie er beschwerdefrei geht und schauen Sie in die Richtung in die Ihr Kopf zeigt. Warten Sie 10 Sekunden nach Beendigung Ihrer 10 Nickbewegungen und dann machen Sie noch einmal 10 Nickbewegungen.

#### **3. Kopfschütteln mit geschlossenen Augen (GH):**

Führen Sie die Schüttelbewegungen mit geschlossenen Augen aus. Warten Sie 10 Sekunden nachdem Sie 10x geschüttelt haben und dann vollführen Sie noch einmal 10 Kopfschüttelbewegungen, wie oben beschrieben.

#### **4. Kopfnicken mit geschlossenen Augen (GH):**

Machen Sie jetzt die Nickübung mit geschlossenen Augen. Warten Sie 10 Sekunden nachdem Sie 10 komplette Nickbewegungen gemacht haben und machen Sie dann erneut 10 Bewegungen.

### 5. Schütteln und Fixieren.

Halten Sie Ihren Finger mit der Spitze nach oben vor Ihren Kopf und führen Sie jetzt die Kopfschüttelbewegung aus, während Sie auf Ihren Finger schauen. Lassen Sie Ihre Augen nicht von dem Finger wandern sondern konzentrieren Sie sich auf den Finger. Warten Sie 10 Sekunden nachdem Sie 10 komplette Kopfschüttelbewegungen gemacht haben und dann machen Sie erneut 10 Kopfschüttelbewegungen.



### 6. Nicken und Fixieren:

Halten Sie Ihren Arm so vor sich, dass der Finger zur Seite zeigt und führen Sie jetzt die Übung mit dem Kopfnicken aus, während Sie auf Ihren Finger schauen. Fixieren Sie Ihren Finger und lassen Sie die Augen nicht abwandern. Warten Sie 10 Sekunden nachdem Sie 10 komplette Nickbewegungen ausgeführt haben und dann machen Sie noch einmal 10 Nickbewegungen.

Außer diesen Basisübungen sollten Sie auch einige spezielle Übungen auswählen und einige Zusatzaktivitäten, die Sie auf den folgenden Seiten beschrieben finden.

Verändern Sie Ihr Übungsprogramm damit es Ihrer Stufe der Erholung entspricht.

Wenn Sie beginnen die Übungen auszuführen dann wird Ihnen dabei etwas schwindlig werden. Wenn die Schwindligkeit beginnt Ihre Tagesaktivitäten zu behindern dann machen Sie die Übungen anfangs ein wenig langsamer. Lassen Sie die Übungen aber nicht aus, denn nur mit regelmäßiger Übung kann sich Ihr Gleichgewichtssystem erholen.

Die meisten Menschen haben gute Tage und schlechte Tage, was die Übungen betrifft. Es ist komplett normal wenn Sie bemerken, dass die Schwindelsymptome schlimmer werden für eine Weile, wenn Sie müde sind, oder wenn sie unter Stress stehen oder wenn Sie eine Erkältung haben. Aber nach einigen Wochen der regelmäßigen Übung werden Sie bemerken, dass die Übungen Sie weniger und weniger belasten und auch immer weniger Schwindel auftritt. Dann können Sie allmählich das Tempo der Übungen erhöhen so lange, bis Sie mit voller Geschwindigkeit ausüben können.

Nach einer Weile werden einige Übungen keinen Schwindel mehr auslösen und dann müssen Sie sie auch nicht mehr durchführen. Sie müssen am Anfang jede Woche ausprobieren, welche Übungen Sie in dieser Woche machen müssen indem Sie den zeitgesteuerten Übungstest durchführen. Wenn Sie bei einer der Übungen eine Symptomausprägung 0 haben oder wenn Sie nur eine 1 haben an mehreren Wochen hintereinander, dann sollten Sie diese Übung etwas schwieriger durchführen, wie unten („Verschärfung der Aufgaben“) beschrieben ist.



Verschärfung der Aufgaben (das führen Sie durch, wenn es Ihnen besser geht):

1. Wenn Sie die Übung mit voller Geschwindigkeit fast ohne Schwindelauslösung durchführen können, während Sie sitzen, dann versuchen Sie die Übung im Stehen durchzuführen.
2. Wenn Sie die Übung bei voller Geschwindigkeit durchführen können fast ohne Schwindelgefühl, während Sie stehen, dann versuchen Sie die Übung während Sie ein paar Schritte vorwärts und rückwärts laufen (vermutlich finden Sie dabei die Richtungsänderung am schwierigsten!).
3. Sobald Sie alle Übungen in voller Geschwindigkeit machen können, während Sie vorwärts und rückwärts laufen, hat Ihr Gleichgewichtssystem all die Übungen gehabt, die es braucht und Sie können diese Übung abhaken und müssen sie nicht mehr ausführen.



Fügen Sie allgemeine Aktivitäten zu Ihrem Übungsprogramm hinzu.

Bewegung als Teil Ihres täglichen Lebens hilft ebenfalls Ihrem Gleichgewichtssystem sich zu erholen. Es ist besonders wichtig jegliche Aktivitäten zu üben, die Sie evtl. aufgegeben haben wegen Ihres Schwindels. Lesen Sie diese Tipps durch, um eine körperliche Aktivität auszuwählen nach den Vorschlägen die unten aufgeführt sind. Schreiben Sie dann bitte jede Woche eine Aktivität auf Ihrem Übungsblatt auf, die Sie in dieser Woche üben wollen.

**Ballspiele:**

Einen Ball zu fangen gibt Ihrem Gleichgewichtssystem sehr gute Übungsmöglichkeiten um schnelle Augen-, Kopf und Körperbewegung zu trainieren. Nehmen Sie einen weichen Ball und üben Sie, ihn über Kopfhöhe zu werfen und dann wieder aufzufangen. Wie bei den Basisübungen können Sie am Anfang im Sitzen üben, später im Stehen und am Ende während Sie gehen.



### Gehen:

Wenn Sie ein sehr schlechtes Gleichgewicht haben, dann wird einfaches Umhergehen für 5-10 Minuten am Tag helfen eine Verbesserung zu bewirken. Wenn Sie keine Probleme haben auf einer glatten Oberfläche zu laufen, kann es sein, dass Sie trotzdem Übung brauchen auf rauem Untergrund zu laufen oder Hänge rauf und runter oder Treppen zu steigen.

Wenn Ihnen schwindlig wird wenn Sie in einem geschäftigem Stadtzentrum umhergehen, dann üben Sie es schrittweise.

Sie könnten z.B. anfangen indem Sie die Länge Ihrer Straße hinauf und hinunter laufen in der ersten Woche. In der nächsten Woche könnten Sie zur nächsten belebten Straße gehen und den Verkehr beobachten solange bis Ihnen dabei nicht mehr schwindlig wird. In der nächsten Woche könnten Sie dann entlang dieser belebten Straße bis zum nächsten Geschäft laufen und wieder zurück – so lang bis Sie sich in der Lage fühlen übungshalber auf einen Platz zu gehen, in dem sich Menschenmengen und Verkehr bewegen.

### Sport, Tanz und Übung:

Sobald Ihr Schwindelgefühl etwas besser geworden ist, kann Ihnen Sport, Tanzen oder Übungen wie z.B. Yoga helfen, dass Ihr Gleichgewichtssystem sich normalisiert.

### Reisen:

Es kann sein, dass Sie bemerkt haben, dass Ihnen schwindlig wird, wenn Sie mit dem Auto, Bus, Zug oder Schiff reisen, oder wenn Sie in einem Lift oder auf einer Rolltreppe sind. Die einzige Möglichkeit diesen Schwindel zu überwinden ist durch Übung! Fangen Sie an, indem Sie übungshalber kurze Ausflüge machen so oft wie möglich, z.B. indem Sie ein oder zwei Haltestellen mit dem Bus fahren oder eine kurze Autofahrt unternehmen. Erhöhen Sie schrittweise Ihre Entfernungen, sobald Ihr Schwindel weniger wird.

Fügen Sie jetzt spezielle Übungen zu Ihrem Übungsprogramm hinzu.

Weil verschiedene Bewegungsmuster bei unterschiedlichen Patienten Schwindel auslösen, gibt es vielleicht spezielle Bewegungen, von denen Sie bereits wissen, dass bei Ihnen Schwindel entsteht. Wenn das so ist, schreiben Sie gerade diese Bewegungen als spezielle Übungen auf Ihrem Übungsblatt auf und üben Sie sie täglich.



### Unsicherheit und schlechtes Gleichgewicht:

Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben eine gerade Linie zu laufen oder wenn Sie häufiger mal das Gleichgewicht verlieren und stürzen, dann brauchen Sie extra Training was das Balancieren angeht. Sobald Sie die Basisübungen durchführen können während Sie laufen, könnte es hilfreich sein sie durchzuführen während Sie auf einem Bein stehen (stellen Sie sich am besten neben ein Sofa oder Bett, damit Sie sich weich abfangen können, falls Sie anfangen zu stürzen!). Sie können sie auch üben, wenn Sie auf den Zehenspitzen stehen, das ist besonders schwierig.



### Wenn Sie Schwindel bekommen wenn Sie sich im Bett drehen:

Hier handelt es sich um ein sehr häufiges Problem, das daher kommt, dass kleine Konkremente („Kügelchen“) in Ihrem Gleichgewichtsorgan herumrollen. Um die Konkremente in eine weniger störende Position zu bringen, können Sie folgende Übung durchführen (Übungen zur Behandlung des gutartigen Lagerungsschwindels): Setzen Sie sich auf den Bettrand und lassen Sie die Füße herunterhängen. Legen Sie sich so schnell wie möglich auf die Seite, auf der Sie den schlimmeren Schwindel bekommen. Warten Sie hier 30 Sekunden, setzen Sie sich dann schnell wieder auf und bleiben Sie 30 Sekunden aufrecht. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite. Wenn Sie diese Übung 10 mal jeden Tag durchführen, werden Sie am Anfang sehr starke Schwindelbeschwerden haben, aber die Beschwerden werden üblicherweise rasch besser. Für eine genaue Erklärung der Übung und für ein Beispiel-Video können Sie unser Merkblatt zum Lagerungsschwindel verwenden oder die Videos auf unserer Homepage [www.neurozentrum-biberach.de](http://www.neurozentrum-biberach.de) ansehen.

### Bücken und Aufrichten:

Wenn Sie merken, dass das Bücken nach Gegenständen oder das Herausholen von Gegenständen aus einem Schrank oder die Bewegung, wenn Sie hinter sich greifen wollen Schwindel auslöst, dann machen Sie folgende Übung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und üben Sie das Berühren von Gegenständen auf dem Boden und oberhalb von Ihnen und hinter Ihnen, schauen Sie dabei immer auf den Gegenstand. Bitte führen Sie diese Übungen nicht durch, wenn Sie das Gefühl bekommen, dass Sie dabei ohnmächtig werden können.

Schwindel der von gestreiften Oberflächen oder bewegten Objektiven oder bewegten Lichtern ausgelöst wird:

Manche Patienten erleben Schwindel, wenn sie bestimmte Oberflächen oder bewegte Objekte ansehen, z.B. wenn sie streifen ansehen oder wenn sie einen Computerbildschirm auf- oder abwärts rollen. Manche bekommen diese Art von Schwindel, wenn sie Filme ansehen oder wenn sie im Straßenverkehr andere Autos oder Lichter betrachten. Wenn das auf Sie zutrifft, dann befestigen Sie ein Stück Papier mit breiten kräftigen Streifen an der Wand in Ihrer Nähe und üben Sie die Schüttel- und Nickbewegungen während Sie dieses Stück Papier ansehen. Zunächst fangen Sie im Sitzen an und üben es dann im Stehen. So oft wie möglich sollten Sie auch die Auslösesituation im wirklichen Leben üben z.B. indem Sie bewusst auf bewegten Straßenverkehr schauen oder indem sie den Computerbildschirm auf- und abwärts rollen lassen.





Spezielle Übungen (wie im Text erklärt sollten Sie hier spezielle Übungen aufschreiben, die für Sie passend sind)

Allgemeine Aktivitäten (wie im Text beschrieben wählen Sie hier für Sie sinnvolle Aktivitäten aus)

Allgemeine Anmerkungen: (Schreiben Sie hier besondere Bemerkungen und auch Rückschläge und Probleme auf)

Zusatzhinweis für Patienten, die an der Menière-Erkrankung erkrankt sind:

#### Kann Balance-Trainingsübungen jemand helfen, der eine Menière-Erkrankung hat?

Die Balance-Übungen sind eine Therapie, die die Heilung bei allen möglichen Formen von Schwindelerkrankungen beschleunigt – inklusive der Störungen die durch die Menière-Erkrankung hervorgerufen werden. Wenn Sie jedoch die Menière-Erkrankung haben, ist es wichtig, dass Sie verstehen, dass es einen Unterschied gibt zwischen dem Attackenschwindel, der durch die Übungen nicht beeinflussbar ist und der langdauernden Unsicherheit und Schwindelgefühl, die durch die Übungen gebessert werden können.

#### Schwindelattacken:

Hierbei handelt es sich um sehr starke Drehschwindelattacken, die plötzlich auftreten und ein paar Stunden anhalten können und üblicherweise mit Übelkeit verbunden sind. Dabei sind die Patienten meistens nicht in der Lage aufzustehen oder zu laufen oder Auto zu fahren. Bei der Menière-Erkrankung werden diese Schwindelattacken durch Veränderungen im Innenohr bewirkt. Die Übungen können diese Attacken nicht verhindern aber sie können sie auch nicht auslösen. Wenn sie gerade diese Art von Attacken sehr häufig haben, dann können die Übungen Ihnen im Moment nicht helfen, weil die Erholungsphase etwa 6 Wochen dauert, auch wenn Sie die Übungen anwenden.

#### Lang dauernde Gleichgewichtsstörung und Gangunsicherheit:

Die Veränderungen im Innenohr, die eine Schwindelattacke verursachen bewirken auch eine Veränderung der Signale, die das betroffene Gleichgewichtsorgan aussendet. Im Laufe der Zeit gewöhnt sich unser Gehirn an diese neuen Signale (die Broschüre beschreibt später wie das passiert) und von daher werden Sie weniger Schwindel erleben. Das Gleichgewichtsübungsprogramm kann diese Gewöhnungsphase und damit die Erholung beschleunigen.

Schwindelattacken kommen normalerweise nicht sehr häufig vor, üblicherweise gibt es Monate oder sogar Jahre zwischen den einzelnen Attacken, obwohl es manchmal Perioden gibt, in denen die Attacken sehr häufig auftreten. Es könnte jedoch sein, dass Sie zwischen den einzelnen Schwindelattacken längerdauernde Symptome haben wie z.B. Unsicherheit, Übelkeit, „Trimmel“, Müdigkeit oder das Gefühl nicht ganz da zu sein. Diese Symptome werden oft schlimmer unter körperlicher Aktivität, wenn Sie müde sind, wenn Sie Stress haben oder wenn Sie auf Reisen sind. Die Übungen können dabei helfen diese Symptome zu bekämpfen während der Perioden zwischen den eigentlichen Schwindelattacken. Natürlich kann es sein, dass Sie eine erneute Schwindelattacke bekommen auch nachdem Sie erfolgreich Ihre Balance-Übungen durchgeführt haben. In diesem Fall müssen Sie wieder von vorne anfangen und die Übungen erneut dazu benutzen Ihre Erholung zu beschleunigen. Es ist jedoch von Patienten mit Menière-Erkrankung mehrfach gesagt worden, dass die Durchführung dieser Übungen ihnen wieder die Sicherheit gegeben haben, dass sie über die nächsten Schwindelattacken hinwegkommen werden, wenn sie die Übungen benutzen, um ihre Heilung zu beschleunigen.