

»Selbsttraining Unter-/Übererregbarkeit – Vertigoübungsbogen für Patienten«

Sie haben Schwindelbeschwerden, die durch den Ausfall eines der beiden in den Ohren befindlichen Gleichgewichtsorgane 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 Ihr Gleichgewichtssystem trainieren. Hierzu dienen die folgenden »Schwindelübungen«, die möglichst 1- bis 3-mal täglich – soweit Sie dazu in der Lage sind – durchgeführt werden sollten. Wird Ihnen bei einer Übung schwindelig, dann hören Sie auf und beginnen am nächsten Tag wieder bei A1.

A. Sie sitzen:

1. Sie machen Augenbewegungen (erst langsam, dann schnell)
 - a) aufwärts und abwärts,
 - b) nach rechts und nach links,
 - c) a) und b) wiederholen, dabei einen Finger des ausgestreckten Arms ansehen.
2. Sie machen Kopfbewegungen: vorwärts, rückwärts, auf die rechte und linke Schulter, nach rechts und links drehen (langsam – schnell).
3. 20-mal vorwärtsbeugen und Gegenstand vom Boden aufheben.
4. Kopf, Schulter und Rumpf drehen (je 20-mal mit offenen und geschlossenen Augen).

B. Jetzt stehen Sie:

5. Wie 1.
6. Wie 2.
7. Wie 4.
8. Aus dem Sitzen aufstehen (je 20-mal mit offenen und geschlossenen Augen).
9. Ball von einer Hand in die andere werfen (Augenhöhe).
10. Ball von einer Hand in die andere werfen (Kniehöhe).
11. Sitzen, Aufstehen, Herumgehen, Hinsetzen, Aufstehen ...
12. wie 4.

C. Jetzt gehen Sie:

13. quer durch den Raum (je 10-mal mit offenen Augen).
14. indem ein Fuß unmittelbar vor den anderen gesetzt wird (erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).
15. Stehen bleiben, dann auf einem Fuß stehen (erst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen).
16. Wenn Sie spazieren gehen: eine schiefe Ebene (Abhang) hinauf und hinunter (erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).