

EIGENTRAINING NACH EINEM AUSFALL DES GLEICHGEWICHTORGANS / VESTIBULARAUSFALL

Bei einem akuten Ausfall des Gleichgewichtorgans kommt es zu Beginn zu plötzlich auftretendem Drehschwindel mit Steh- und Gehunfähigkeit kombiniert mit Übelkeit. Die Symptome klingen in der Regel in den nächsten Tagen bis Wochen ab. Wichtig ist, sich trotz Symptomen im Alltag zu bewegen. Bei verbleibendem Schwankschwindel, Gehunsicherheit ist die Fortführung einer ambulanten vestibulären Physiotherapie sinnvoll.

ÜBUNGEN IN DER AKUTPHASE

TRAINING DER BLICKSTABILISATION BEI KOPFBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG

- Sitz, aufrechte Haltung
- Sicherer Stand
- Ein Arm ist ausgestreckt mit dem Daumen nach oben in Augenhöhe in der Mitte des Gesichts.

ÜBUNGSANLEITUNG

Fixieren Sie den Daumen mit den Augen und bewegen Sie den Kopf leicht im Wechsel

1. nach links und rechts
2. nach oben und unten

DOSIERUNG, WIEDERHOLUNG

Führen Sie die Bewegung solange durch bis leichte Symptome auftreten (Schwindel, Übelkeit).
Geschwindigkeit steigern, das Blickziel bleibt aber stabil.
Üben Sie täglich lieber mehrmals (3-5mal) kurz.

TRAINING DER BLICKSTABILISATION BEI KOPFBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG

- Sitz, aufrechte Haltung
- Sicherer Stand
- Ein Arm ist ausgestreckt mit dem Daumen nach oben in Augenhöhe

ÜBUNGSANLEITUNG

- Bewegen Sie den Daumen nach links/rechts, oben/unten, die Augen folgen dem Daumen. Der Kopf bleibt ruhig.
- Bewegen Sie den Kopf sobald wie möglich mit.

DOSIERUNG, WIEDERHOLUNG

Führen Sie die Bewegung solange durch bis leichte Symptome auftreten (Schwindel, Übelkeit).
Geschwindigkeit steigern.
Üben Sie täglich lieber mehrmals (3-5mal) kurz.

BLICKSPRÜNGE MIT KOPFBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG

- Sitz: aufrechte Haltung
- Sicherer Stand

ÜBUNGSANLEITUNG

Schauen Sie nur mit den Augen von Flaschendeckel zu Flaschendeckel (Kopf bleibt ruhig).
Drehen Sie den Kopf sobald wie möglich mit.

DOSIERUNG, WIEDERHOLUNG

Führen Sie die Bewegung solange durch bis leichte Symptome auftreten (Schwindel, Übelkeit).
Geschwindigkeit steigern.
Üben Sie täglich lieber mehrmals (3-5mal) kurz.

GLEICHGEWICHTSTRAINING



AUSGANGSSTELLUNG

- Sicherer Stand mit Haltemöglichkeit
- Fussposition nach Schwierigkeit steigern von 1 bis 4.

ÜBUNGSANLEITUNG

Sobald Sie einen sicheren Stand eingenommen haben, schliessen Sie die Augen und versuchen Sie die Position zu halten, ohne sich festzuhalten.

DOSIERUNG, WIEDERHOLUNG

Halten Sie die Position 4 mal 10 bis 20 Sekunden.
Bauen Sie die Übung täglich mehrmals in Ihrem Alltag ein.

WICHTIGE ZUSATZINFORMATIONEN

- Der rasche Trainingsbeginn unterstützt die baldige Erholung und die zentrale Kompensation der Gleichgewichtsfunktionen.
- Gehen Sie regelmässig spazieren, entspannen Sie dabei bewusst Ihren Nacken.
- Bewegen Sie sich möglichst normal im Alltag.
- Üben Sie täglich mehrmals, jedoch kurz, denn das Gehirn braucht Erholung.
- Bauen Sie Ruhepausen ohne elektronische Geräte und TV ein.

- Vorsicht bei schlechten Lichtverhältnissen. Licht beim Aufstehen nachts gibt Sicherheit.
- Seien Sie zuversichtlich. Nach 2 bis 8 Wochen sind die meisten Betroffenen beschwerdefrei.

VIDEO MIT ÜBUNGEN:
<https://bit.ly/2YpYPyl>

