

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

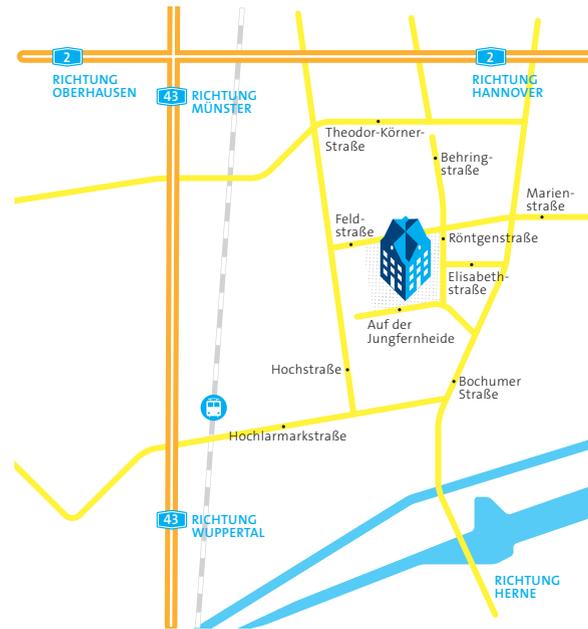
wir möchten Ihnen einige **Übungen** für **zu Hause** an die Hand geben. Die Übungen sind Ihnen bereits von unseren Therapeuten vermittelt worden und Sie können diese selbstständig und sicher durchführen. Hierdurch soll eine **Nachhaltigkeit der eingeleiteten Therapiemaßnahmen** erreicht werden. Somit erhalten Sie zur Entlassung ein individuell für Sie angepasstes Trainingsprogramm.

- Bitte führen Sie Ihre Übungen regelmäßig durch, besser 5 Minuten täglich, als nur am Wochenende.
- Üben Sie bitte kontinuierlich. Einige Schwindelformen erfordern ein langfristiges Training zur Stabilisierung. Darüber hinaus kann das Üben auch eine protektive Wirkung entfalten.
- Seien sie nicht irritiert, wenn manche Übungen Schwindel auslösen. Dies ist von therapeutischem Nutzen und so gewollt. Legen Sie hier während des Übens regelmäßige Pausen ein.
- Manche Übungen können Sie zu Beginn durch Festhalten erleichtern. Versuchen Sie aber, im Verlauf die Übungen ohne Festhalten sicher durchzuführen. Hierdurch lässt sich das Gleichgewichtsorgan noch zielgerichteter trainieren.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Genesung, Fleiß bei den Übungen und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Ihr Dr. Joachim Thöne
Leiter Alters-Schwindel-Zentrum
am Elisabeth Krankenhaus

Der Weg zu uns:



Mit dem Auto

- A42 Abfahrt Herne Baukau, Richtung RE
- A 2 Abfahrt RE - Süd, Richtung Herne
- A43 Abfahrt RE - Hochlarmark, Richtung Süd

Mit dem Bus/Zug

- Linie 210 ab Bahnhof RE - Süd
- Linie SB20 ab Busbahnhof / Hbf. RE
- Haltestelle „Marienstraße“

Elisabeth Krankenhaus GmbH

Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen
Tel: 02361 / 601-0 | Fax: 02361 / 601-125

info@ekonline.de
www.ekonline.de

zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015
inkl. pCC KH



Zertifiziert nach den Regeln
der proCum Cert GmbH



Stand: 01/2020

Übungen bei Gangstörungen



ALTERS-SCHWINDEL-ZENTRUM

Anleitung zum selbstständigen Üben

- leichte Übungen-

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster
und der katholischen Kirchengemeinde St. Antonius Recklinghausen





1. Langsames Gehen



Gehen Sie so langsam wie es Ihnen sicher möglich ist einen Flur oder ein langes Zimmer entlang. Sie sollten dabei aber nicht das Gleichgewicht verlieren.

Wiederholen Sie die Übung zwei Minuten lang.



2. Wende/Umdrehen



Gehen Sie in einem normalen Tempo einen Flur oder ein langes Zimmer entlang. Drehen Sie sich alle paar Schritte um und wechseln die Richtung wieder.

Wiederholen Sie die Übung zwei Minuten lang.



3. Stufe/Treppe



Stellen Sie wechselseitig einen Fuß auf eine Stufe/Treppe und wieder runter. Die Übung sollte möglichst freihändig durchgeführt werden. Zur Absicherung können Sie sich zunächst am Treppengeländer oder an einem Stuhl festhalten.

10 Wiederholungen je Fuß



4. Gehen auf der Stelle



Gehen Sie möglichst freihändig auf der Stelle. Versuchen Sie, die Knie mit der Zeit immer höher zu nehmen. Zur Absicherung können Sie sich neben einen Tisch/Stuhl/Kommode stellen, um sich festhalten zu können.

Wiederholen Sie die Übung zwei Minuten lang.



5. Beschleunigen und Abbremsen



Gehen Sie in einem Flur oder langen Zimmer in einem normalen Tempo. Beschleunigen Sie nun für 3 bis 4 Schritte auf Ihre maximale Gehgeschwindigkeit und bremsen Sie dann wieder auf ihre normale Geschwindigkeit ab.

Wiederholen Sie die Übung 10x.