

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

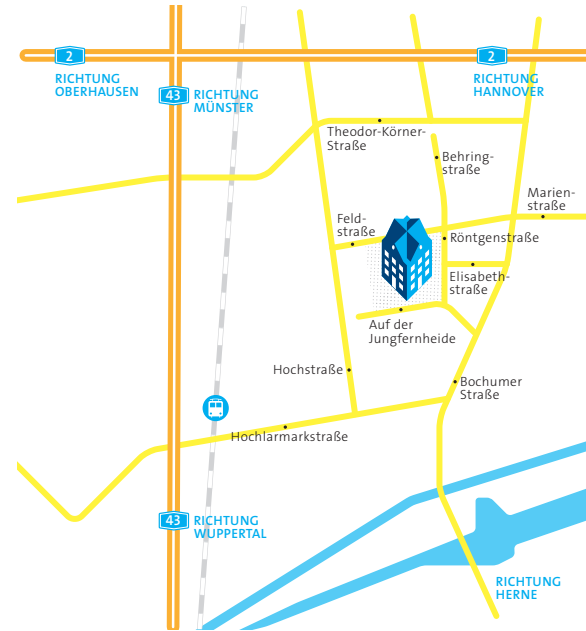
wir möchten Ihnen einige **Übungen** für **zu Hause** an die Hand geben. Die Übungen sind Ihnen bereits von unseren Therapeuten vermittelt worden und Sie können diese selbstständig und sicher durchführen. Hierdurch soll eine **Nachhaltigkeit der eingeleiteten Therapiemaßnahmen** erreicht werden. Somit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

ALTERS-SCHWINDEL-ZENTRUM



Anleitung zum selbstständigen Üben

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN

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



1. Enger Stand



Stellen Sie Ihre Füße eng nebeneinander. Zur Absicherung können Sie die Übung neben einem Tisch, Stuhl oder einer Kommode durchführen, damit Sie sich festhalten können.

10 Wiederholungen á 10 Sekunden

2. Tandem-Stand



Stellen Sie beide Füße voreinander, stehen Sie möglichst frei. Zur Absicherung können Sie die Übung neben einem Tisch, Stuhl oder einer Kommode durchführen, damit Sie sich festhalten können.

10 Wiederholungen á 10 Sekunden

3. Stehen auf unebenem Grund



Stellen Sie sich auf ein gefaltetes Handtuch. Versuchen Sie so ruhig wie möglich stehen zu bleiben und die Füße so eng wie möglich zu stellen. Zur Absicherung können Sie die Übung neben einem Tisch, Stuhl oder einer Kommode durchführen, damit Sie sich festhalten können.

10 Wiederholungen á 10 Sekunden

4. Aufstehen und Hinsetzen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie den Blick geradeaus. Stehen Sie anschließend auf. Bleiben Sie einige Sekunden stehen und setzen sich wieder.

3 Durchgänge á 1 Minute

5. Ballkreisen mit Blickfolge



Halten Sie im Sitzen einen Ball oder einen ähnlichen Gegenstand mit ausgestreckten Armen über den Kopf und bewegen Sie ihn langsam von links nach rechts. Folgen Sie dem Ball nur mit den Augen, der Kopf bleibt gerade.

3 Durchgänge á 2 Minuten

6. Ballwerfen mit Blickfolge



Stellen Sie sich hüftbreit hin, halten Sie einen Ball in der rechten Hand und werfen Sie ihn im Bogen in die linke Hand. Werfen Sie den Ball hin und her, zunehmend höher. Folgen Sie dem Ball mit Kopf und Augen.

3 Durchgänge á 2 Minuten