

9. Seitneigung mit Blickfixierung



Strecken Sie Ihren rechten oder linken Arm mit Daumen hoch auf Augenhöhe gerade vor sich aus. Fixieren Sie fest den Daumen mit den Augen. Neigen Sie nun den Kopf zu Ihrer linken und rechten Schulter hin und her **ohne** den Blick zu lösen.

3 Durchgänge á 1 Minute

10. Oberkörper-Kopf-Rotation



Strecken Sie beide Arme auf Augenhöhe vor sich aus, verschränken Sie die Hände, die Daumen zeigen nach oben. Fixieren Sie fest einen Daumen mit den Augen. Bewegen Sie nun Ihre ausgestreckten Arme nach rechts und links, Kopf und Augen folgen.

3 Durchgänge á 1 Minute

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen einige **Übungen** an die Hand geben, welche Sie **zu Hause** weiter fortsetzen sollten. Die Übungen sind Ihnen bereits von unseren Physio- oder Ergotherapeuten 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 längerfristig. 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@ekononline.de
www.ekononline.de

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



Zertifiziert nach den Regeln
der proCum Cert GmbH



Stand: 01/2020

ALTERS-SCHWINDEL-ZENTRUM

Übungen bei Schwindel



Anleitung zum selbstständigen Üben

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN



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

1. Aufstehen und Hinsetzen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie den Blick geradeaus auf einen festen Punkt (z.B. ein Bild). Stehen Sie auf und bleiben einige Sekunden stehen. Setzen Sie sich wieder.

3 Durchgänge á 1 Minute

2. Diagonales Aufheben und Abstellen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen z.B. eine Flasche rechts neben sich auf den Boden. Heben Sie die Flasche mit der rechten Hand hoch, nehmen Sie sie vor der Brust in die linke Hand und stellen sie links wieder ab. Wiederholen Sie den Vorgang von links nach rechts. Der Blick bleibt stets auf der Flasche.

3 Durchgänge á 1 Minute

3. Horizontale Blicksprünge



Halten Sie ihre ausgestreckte Zeigefinger in einem Abstand von etwa 30 Zentimetern auf Augenhöhe vor Ihren Kopf. Gucken Sie abwechselnd auf den linken und rechten Zeigefinger hin und her **ohne** dabei den Kopf zu bewegen.

3 Durchgänge á 1 Minute

4. Vertikale Blicksprünge



Halten Sie Ihre ausgestreckten Zeigefinger in einem Abstand von etwa 30 Zentimetern waagrecht übereinander auf Augenhöhe vor Ihren Kopf. Gucken Sie abwechselnd auf den oberen und unteren Zeigefinger hin und her **ohne** dabei den Kopf zu bewegen.

3 Durchgänge á 1 Minute

5. Horizontale Blickfolge



Strecken Sie Ihren rechten oder linken Arm mit Daumen hoch auf Augenhöhe gerade vor sich aus. Bewegen Sie den ausgestreckten Daumen horizontal langsam nach rechts und links. Folgen Sie dem Daumen mit den Augen **ohne** dabei den Kopf zu bewegen.

3 Durchgänge á 1 Minute

6. Vertikale Blickfolge



Strecken Sie Ihren rechten oder linken Arm mit Daumen hoch auf Augenhöhe gerade vor sich aus. Bewegen Sie den ausgestreckten Daumen langsam nach oben und unten. Folgen Sie dem Daumen mit den Augen **ohne** dabei den Kopf zu bewegen.

3 Durchgänge á 1 Minute

7. Nicken mit Blickfixierung



Strecken Sie Ihren rechten oder linken Arm mit Daumen hoch auf Augenhöhe gerade vor sich aus. Fixieren Sie fest den Daumen mit den Augen. Bewegen Sie den Kopf von oben nach unten hin und her **ohne** den Blick zu lösen.

3 Durchgänge á 1 Minute

8. Kopf drehen mit Blickfixierung



Strecken Sie Ihren rechten oder linken Arm mit Daumen hoch auf Augenhöhe gerade vor sich aus. Fixieren Sie den Daumen mit den Augen. Bewegen Sie nun den Kopf nach rechts und links ohne den Blick zu lösen. Bewegen Sie nun den Kopf von oben nach unten hin und her **ohne** den Blick zu lösen.

3 Durchgänge á 1 Minute