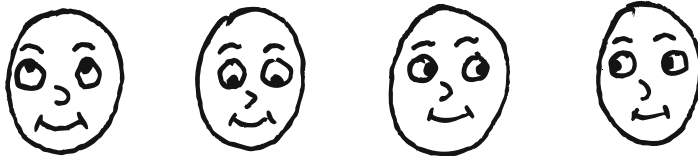




Schwindelübungen Übungen im Sitzen und Stehen

Liebe Patientin, lieber Patient,

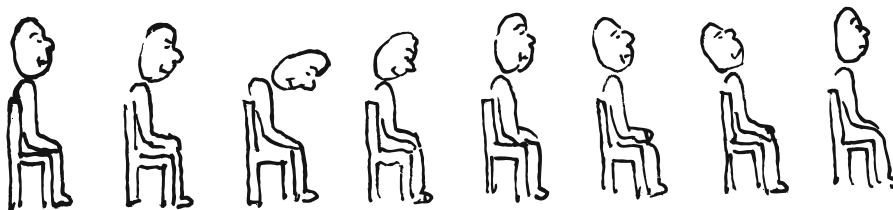
erst wenn Sie die Übungen im Liegen ohne starkes Schwindelgefühl durchführen können, setzen Sie Ihr Training mit Übungen im Sitzen und dann im Stehen fort. Wiederholen Sie diese Übungen ebenfalls 5-10 mal, jeweils 1-2 mal täglich.



Übungen im Sitzen

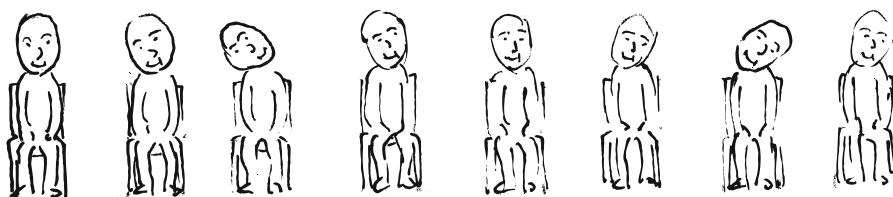
Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen

- aufwärts und abwärts
- nach rechts und nach links
- (anfangs langsam, später schneller)



Kopf neigen

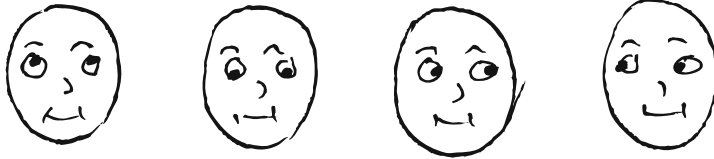
- erst vorwärts, dann rückwärts
- auf die rechte und die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben
- (anfangs langsam, später schneller)





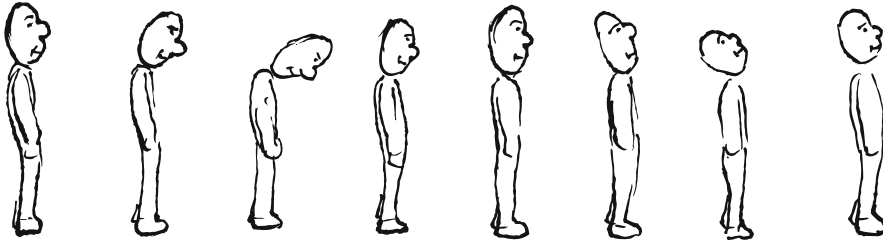
Übungen im Stehen

Aus Sicherheitsgründen nur zu zweit!



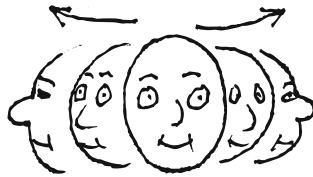
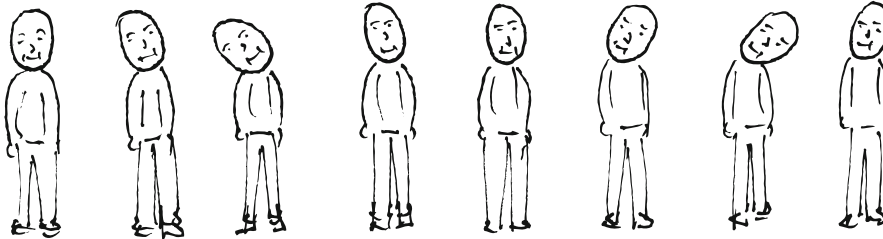
Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen

- aufwärts und abwärts
- nach rechts und nach links
- (anfangs langsam, später schneller)



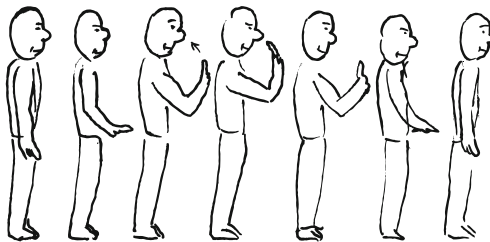
Kopf neigen

- erst vorwärts, dann rückwärts
- auf die rechte und die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben
- (anfangs langsam, später schneller)



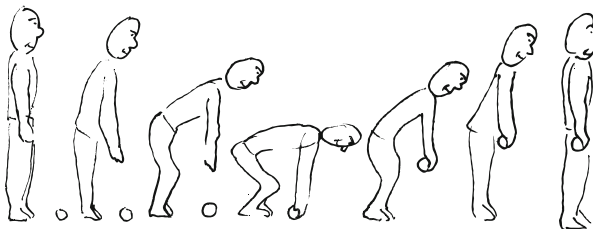
Kopf nach rechts und links drehen

(anfangs langsam, später schneller)



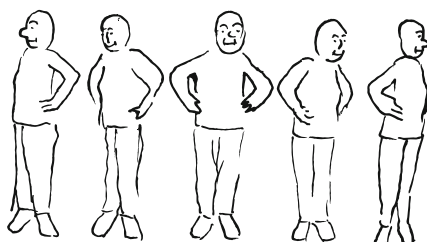
Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen

- dabei den Finger mit den Augen fixieren
- Arm wieder ausstrecken



Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben

(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)



Kopf, Schulter und Rumpf nach links drehen, dann nach rechts drehen

(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)