



Schwindelübungen Vorstabilitäts-, Gleichgewichts- und Gangübungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie sich im Verlauf Ihrer Genesung sicherer bei den Übungen im Stehen fühlen, können Sie dann die Vorstabilitäts-, Gleichgewichts- und Gangübungen durchführen. Danach versuchen Sie auch weitere Übungen im Stehen und im Gehen, Balancieren sowie Partnerübungen.

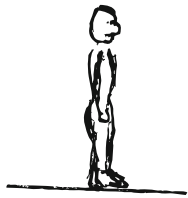
Vorstabilitätsübungen



Strecken Sie Ihren Arm und den Daumen vor sich aus. Drehen Sie nun Ihren Kopf schnell nach links und rechts, die Augen bleiben dabei stets auf den Daumen fixiert. 3 Durchgänge je 30 Sekunden bis 1 Minute.



Strecken Sie Ihren Arm und den Daumen vor sich aus. Bewegen Sie nun Ihren Kopf nach oben und unten, die Augen bleiben dabei stets auf den Daumen fixiert. 3 Durchgänge je 30 Sekunden bis 1 Minute.

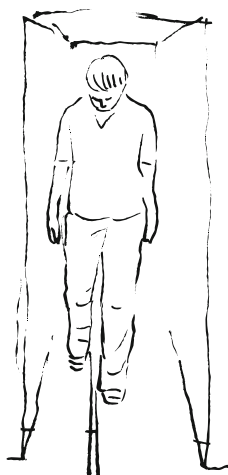
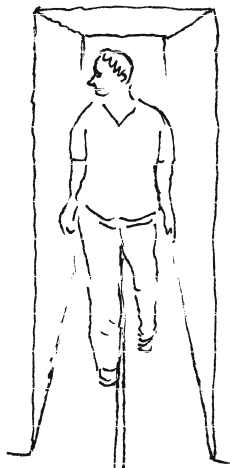


Gleichgewichtsübung

Üben Sie aus Sicherheitsgründen in einer Raumecke, mit dem Rücken zur Ecke zeigend. Achten Sie darauf, dass Sie immer etwas in der Nähe haben, an dem Sie sich zur Not festhalten können, wie z.B. eine Stuhllehne. Halten Sie sich aber nur so fest, wie es nötig ist. Versuchen Sie kontinuierlich sich weniger festzuhalten, wenn Sie sich sicherer fühlen, bis hin zum freien Stehen.

Stellen Sie sich auf ein großes Kissen / eine grob gefaltete Decke oder ähnliches. Versuchen Sie so mittig wie möglich zu stehen. Zunächst mit den Füßen hüftbreit auseinander, später immer enger.

Wenn diese Übung keine Schwierigkeiten bereitet, versuchen Sie so lange wie möglich mit einem Bein auf dem Kissen zu stehen. Ca. 10 Durchgänge je 30 Sekunden.



Gangübung

Achten Sie bitte auch bei der Gehübung auf Ihre Sicherheit und schauen Sie, dass Sie immer etwas zum Festhalten in der Nähe haben. Beispielsweise eignet sich ein enger Flur zum Üben.

Legen Sie sich für die Übung ein Seil auf den Boden oder führen Sie die Übung entlang einer anderen sichtbaren Linie durch, z.B. Parkett, Fliesen.

-Versuchen Sie bei der Übung so wenig wie möglich von der geraden Linie abzuweichen.

Gehen Sie entlang der Linie. Drehen Sie in etwa bei jedem 3. Schritt den Kopf in die andere Richtung.

Auf dem Rückweg heben und senken Sie abwechselnd den Kopf bei jedem 3. Schritt.

Diese Übung führen Sie mal mit und mal ohne Fixierung eines Blickzieles, welches sich in Sehrichtung geradeaus vor Ihnen befindet, durch. Mehrere Durchgänge bis insgesamt ca. 5 Minuten. Die gleiche Übung können Sie sich hier auch als Video bei Youtube ansehen. Hierbei aber gerne von links nach rechts drehen bzw. von oben nach unten gehen ohne Pause in der Mitte.