



Schwindel bei chronischer Schädigung des Gleichgewichtsorgans

Gleichgewichtsübungen für Patient*innen
mit chronisch vestibulärer Dysfunktion

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin, Sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde eine sogenannte chronische vestibuläre Dysfunktion diagnostiziert. Diese Form der Schwindelsymptomatik ist bei circa fünf Prozent der Patient*innen für die Beschwerden verantwortlich.

Die Ursachen dafür sind vielschichtig, können jedoch durch gezielte Übungen in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden.

In diesem Folder sind die Übungen dargestellt, welche Ihnen durch das Therapie-team an unserem Institut genau erklärt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Üben!



Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc



Prim. Dr. Dominik Wild

Gleichgewichtsübung 1

Ausgangsstellung: aufrecht stehen und die Beine schließen

► nun den Körperschwerpunkt verlagern:



1. nach vorne und



hinten



2. nach rechts und



links

Bei dieser Übung sollte eine zweite Person zur Absicherung dabei sein.

Gleichgewichtsübung 2

Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz, Kopf und Oberkörper bewegen sich während der Übung nicht.



Nun verfolgen Sie nur **mit den Augen** den Zeigefinger einer*ines Übungs-partner*in, der den Finger nacheinander in folgende Richtungen bewegt:

1. rechts / links
2. oben / unten
3. in alle Richtungen

Übungsvariante ohne Partner:

Fixieren Sie 4 Punkte an der Wand (rechts, links, oberhalb und unterhalb ihres Blickfelds).

Nun halten Sie ihren Kopf und Oberkörper ruhig, während Sie erst zwischen dem rechten und linken, dann auch zwischen dem oberen und unteren und zum Schluss zwischen allen 4 Punkten hin- und herschauen.

Gleichgewichtsübung 3

Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Drehsessel, die Arme sind nach vorn gestreckt und die Daumen zeigen nach oben.



1. Die Augen fixieren die Daumen, während Sie sich mit dem Sessel nach rechts und links drehen.

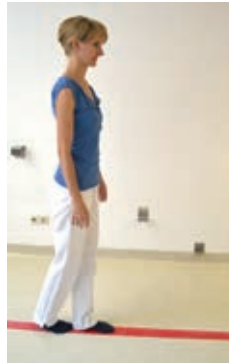


2. Nun mit den Augen einen Punkt im Raum fixieren. Der Kopf bleibt gerade und auf den Punkt gerichtet, den Drehsessel wieder nach rechts und links drehen.

Zur Unterstützung kann ein*e Übungspartner*in helfen den Kopf stabil zu halten.

Gleichgewichtsübung 4

1. Gehen Sie mit geöffneten Augen entlang einer gedachten Linie hin und her und setzen Sie dabei einen Fuß vor den anderen.



2. Legen Sie verschiedene Hindernisse auf den Boden und steigen Sie darüber.



3. Gehen Sie auf einem weichen Untergrund hin und her (z.B.: Decke, Matte oder Matratze am Boden).

Blickstabilisation

Ausgangsstellung:

- ▶ beide Arme nach vorne strecken, die Daumen zeigen nach oben;
- ▶ während der Übung werden die Daumen mit den Augen fixiert, die Arme und der Oberkörper bleiben stabil



Ausgangsstellung

1. Horizontale Blickstabilisation

Der Kopf wird langsam um ca. 30° nach rechts und links gedreht während mit den Augen die Daumen fixiert werden.

Das Tempo soll so gewählt werden, dass die Daumen auch in der Drehung noch klar erkannt werden können.



2. Vertikale Blickstabilisation:

Der Kopf wird langsam um ca. 30° nach oben und unten bewegt, während mit den Augen die Daumen fixiert werden. Das Tempo soll so gewählt werden, dass die Daumen auch in der Bewegung noch klar erkannt werden können.



3. Lateralflexion

Der Kopf wird langsam seitlich geneigt, während mit den Augen die Daumen fixiert werden. Das Tempo soll so gewählt werden, dass die Daumen auch in der Bewegung noch klar erkannt werden können.

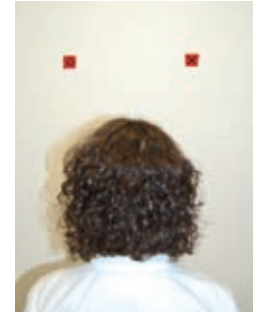


Blicktransfer

HORIZONTALER BLICKTRANSFER

Übung 1

2 kleine Objekte sollen in Augenhöhe nebeneinander an einer Wand befestigt werden.
(Abstand: beim Blick auf Objekt A soll Objekt B noch aus dem Augenwinkel sichtbar sein)



Ausgangsstellung

Der Kopf und die Augen sollen gleichzeitig von einem zum anderen Objekt gedreht werden. Die Drehung soll so langsam erfolgen, dass das fixierte Objekt noch scharf wahrgenommen werden kann.



HORIZONTALER BLICKTRANSFER

Übung 2

Nun sollen erst die Augen von Objekt A zu Objekt B wechseln und erst in einem zweiten Schritt der Kopf mit einer Drehung folgen.
Das fixierte Objekt sollte auch hier während der Kopfbewegung scharf wahrgenommen werden können.



HORIZONTALER BLICKTRANSFER

Übung 3

Ein Objekt soll in der Mitte des Blickfelds fixiert werden. Dann soll der Kopf mit geschlossenen Augen um ca. 30° nach links gedreht werden. Hier werden die Augen wieder geöffnet während der Blick auf das Objekt fixiert bleibt. Den Kopf mit offenen Augen wieder zurück zur Mitte drehen, nun wieder schließen und das gleiche zur rechten Seite ausführen.



Ausgangsstellung



VERTIKALER BLICKTRANSFER

Übung 1

Zwei kleine Objekte sollen in Augenhöhe übereinander an einer Wand befestigt werden
(Abstand: beim Blick auf Objekt A soll Objekt B noch aus dem Augenwinkel sichtbar sein)



Der Kopf und die Augen sollen gleichzeitig von einem zum anderen Objekt bewegt werden. Die Kopfbewegung soll so langsam erfolgen, dass das fixierte Objekt noch klar wahrgenommen werden kann.



VERTIKALER BLICKTRANSFER

Übung 2

Nun sollen erst die Augen von Objekt A zu Objekt B wechseln und erst in einem zweiten Schritt der Kopf folgen.

Das fixierte Objekt sollte auch hier während der Kopfbewegung scharf wahrgenommen werden können.



BLICKTRANSFER (NAH / FERN)

2 Gegenstände werden circa auf Augenhöhe aber mit unterschiedlicher Distanz zum Betrachter positioniert.

(z.B.: Objekt A ist 90 cm vom Betrachter entfernt und Objekt B ist 130 cm entfernt)

Nun wird abwechselnd Objekt A und Objekt B mit den Augen fixiert. Der Gegenstand, auf den die Augen gerichtet sind, soll klar erkannt werden.

Das zweite Objekt soll noch aus dem Augenwinkel sichtbar sein.



Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die erlernten Übungen gut in Erinnerung zu behalten.

Viel Freude mit dem Übungsprogramm!



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Kontakt:

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc

T: 07752 602-2001

Abteilung für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Leiter: Prim. Dr. Dominik Wild

T: 07752 602-85100

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-3040

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Impressum:

Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Für den Inhalt verantwortlich: BHS Ried | **Layout und Druck:** Hammerer, Ried i.L.

Erscheinungsdatum: Juni 2024