

Schwindelübungsprogramm

Einführung:

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei Ihnen wurde eine Schwindelerkrankung festgestellt, welche entweder vom Gleichgewichtsorgan selbst, vom Gleichgewichtsnerven oder durch verschiedene Faktoren mit Beteiligung des Gleichgewichtsorgans verursacht wird. Nach initialer medikamentöser Behandlung der Schwindelbeschwerden stellt die zentrale Kompensation des Gleichgewichtssinns einen wesentlichen Punkt der weiteren Therapie dar. Hierfür werden im Folgenden Gleichgewichtsübungen (nach Cawthorne und Cooksey) beschrieben, welche Sie konsequent durchführen sollten um eine zeitnahe Besserung Ihrer Schwindelbeschwerden zu erreichen.

Allgemeine Empfehlungen:

- **Regelmäßig üben!** Lieber täglich mehrmals 5 Minuten üben als eine Stunde am Wochenende. Versuchen Sie die Übungen in Ihren Alltag einzubauen (z.B. vor jedem Zähneputzen). Führen Sie die Übungen am Anfang mit einer Begleitperson durch.
- **Langfristig üben!** Führen Sie die Übungen durch solange sie Schwindelbeschwerden haben. Dies kann je nach Schwindelursache auch mehrere Monate dauern. Bleiben Sie daher geduldig und führen sich regelmäßig vor Augen wie ausgeprägt der Schwindel am Anfang war.
- **Die Übungen lösen Schwindel aus!** Führen Sie die Übungen soweit durch bis sie Schwindel verursachen, aber noch tolerierbar sind. Je häufiger das Gehirn dem Schwindelgefühl ausgesetzt wird, desto schneller wird es lernen mit der Situation umzugehen. Sollte die Übung keinen Schwindel mehr verursachen, gehen Sie zur nächstschwierigen Übung über.
- **So viel Festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!** Achten Sie auf Ihre Sicherheit und sorgen Sie für ein sicheres Umfeld, aber halten Sie sich nur so lange fest wie unbedingt nötig. Ihr Gehirn lernt nämlich am Besten in Situationen in denen Sie sich unsicher fühlen.
- **Zentral-dämpfende Medikamente schnellstmöglich absetzen!** Setzen sie sedierende Medikamente (z.B. Vomex®, Droperidol, Promethazin) so schnell wie möglich ab, da sie die zentrale Kompensation hemmen. Nehmen Sie alle anderen Medikamente weiter wie zuvor.
- **Weiterführung des normalen Alltags!** Versuchen Sie Ihren Alltag so normal wie möglich weiterzuführen incl. Durchführung sportlicher Aktivitäten – soweit möglich und von der Sturzgefahr tolerierbar.
- **Keine Schonhaltung, keine verlängerten Liegezeiten!** Auch wenn Sie sich im Bett oder durch Vermeiden von Kopfbewegungen sicherer fühlen, so sollten Sie sich, wie bereits oben beschrieben, zeitnah Situationen aussetzen, welche Schwindel verursachen. Nur so lernt Ihr Gehirn, den einseitigen Ausfall des Gleichgewichtsorgans schnellstmöglich zu kompensieren. Andernfalls droht der Schwindel zu chronifizieren.

Übungen:

(1) Im Bett liegend:

- a) Augenbewegungen - erst langsam, dann schneller
 - Hoch und runter
 - Von links nach rechts
 - Finger fokussieren (langsam aus 1 Meter dem Kopf annähernd)
- b) Kopfbewegungen - erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
 - Nach vorne und hinten beugen
 - Nach links und rechts drehen

(2) Sitzend:

- a) und b) wie oben angegeben
- c) Schultern hochziehen und kreiseln
- d) nach vorne beugen und Gegenstände vom Boden aufheben

(3) Stehend:

- a), b) und c) wie oben angegeben
- d) Aus dem Stuhl aufstehen, erst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen
- e) Ball von Hand zu Hand (über Augenniveau) werfen
- f) Ball hinter den Beinen von Hand zu Hand werfen
- g) Aus dem Stuhl aufstehen, einmal im Kreis drehen, sich wieder hinsetzen

(4) Beim Gehen:

- a) Gehen Sie um eine Person, die Ihnen einen Ball zuwirft und von Ihnen zurückgeworfen wird
- b) Im Raum umherlaufen - erst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen
- c) Gehen Sie eine Steigung hoch und runter - erst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen
- d) Gehen Sie Treppenstufen hoch und runter - erst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen
- e) Führen Sie einen Ballsport durch, z.B. Basketball, Fussball oder Tischtennis
- f) Rollen Sie sich auf dem Teppich/Matte mit geschlossenen Augen

Bei weiteren Fragen können Sie uns gerne kontaktieren:

Dr. C. Steinmetz (christian.steinmetz@uniklinik-freiburg.de)

Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde