

## Übungsanleitungen für Patienten mit Schwindel

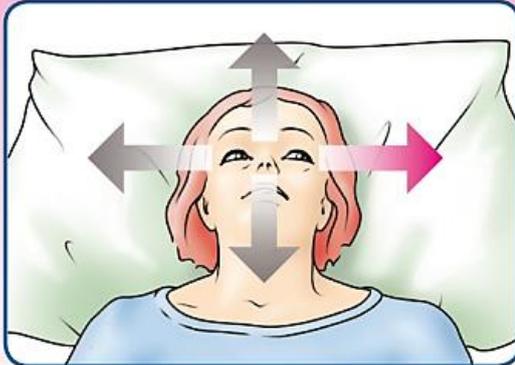
Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Übungsanleitung möchten wir Ihnen Mut machen, selbst aktiv etwas gegen Ihre Schwindelbeschwerden zu tun.

Das komplette Übungsprogramm sollten Sie 2-mal täglich durchführen. Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst 5-mal wiederholen und später – sobald Sie dazu in der Lage sind – auf 10 Wiederholungen steigern. Die Übungen im Stehen und Gehen sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

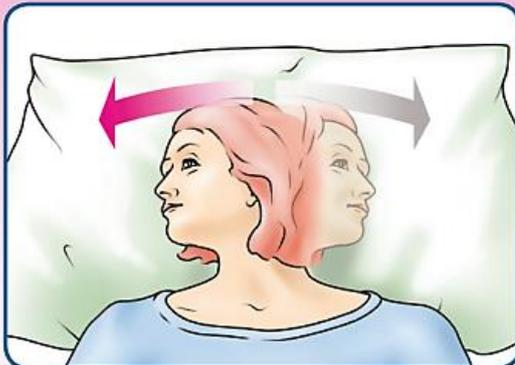
### Übungen im Liegen



- 1 Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – nach oben und nach unten – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



- 2 Kopf nach vorne anheben, innehalten, dabei bis 5 zählen, danach den Kopf wieder auf das Kissen legen.

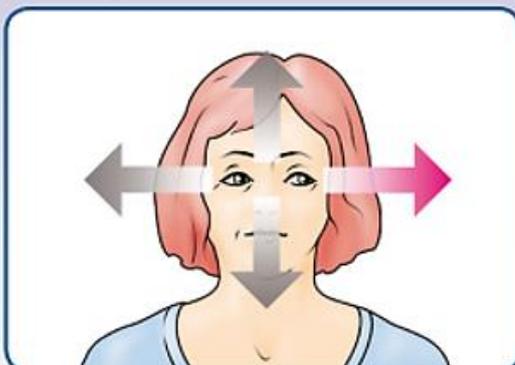


- 3 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



- 4 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.

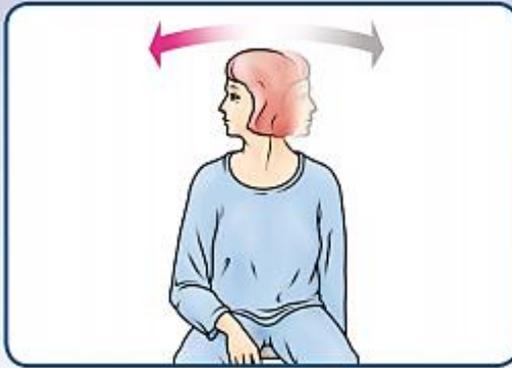
### Übungen im Sitzen



- 5 Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



- 6 Kopf neigen, erst nach vorne, dann nach hinten. Danach auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben. Jeweils in dieser Stellung verharren und bis 10 zählen.



**7** Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



**8** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



**9** Nach vorne beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



**10** Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen, dabei mit den Armen abstützen.

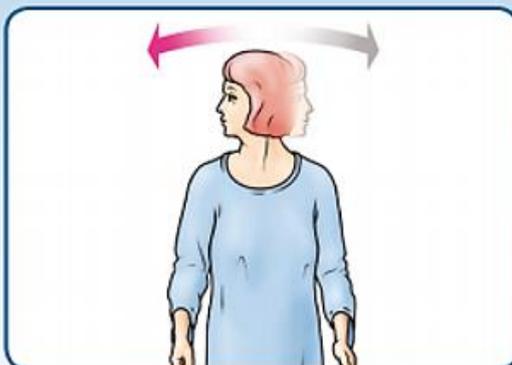
## Übungen im Stehen



**11** Auf einem Bein stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).



**12** Kopf kurz neigen, erst nach vorne, dann nach hinten, auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben.



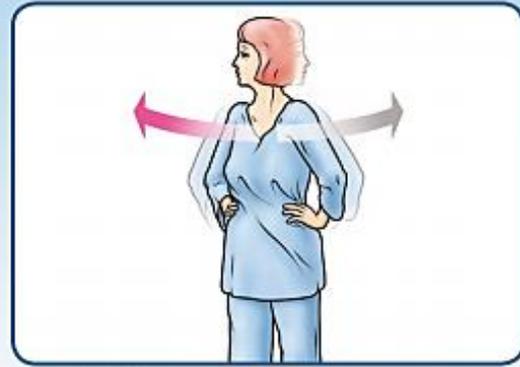
**13** Kopf nach rechts und links drehen – Schultern nicht bewegen (anfangs langsam, später schneller).



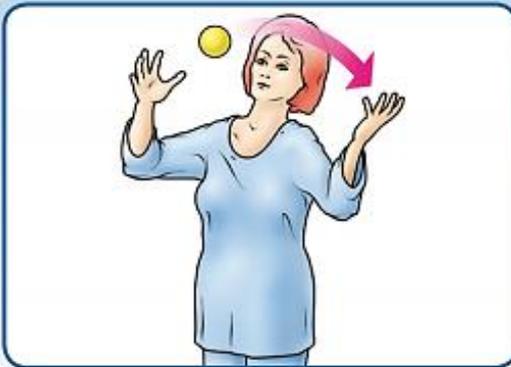
**14** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



**15** Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



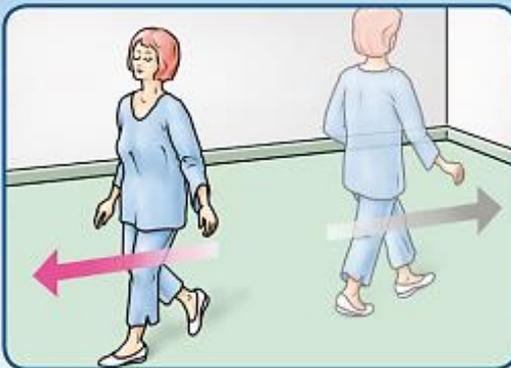
**16** Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



**17** Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen.



**18** Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen.



**19** Durch den Raum hin und her gehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



**20** Beim Gehen einen Fuß direkt vor den anderen setzen (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).

Quelle: © 2019, HENNING ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG, Flörsheim/Main  
Illustrationen und grafische Gestaltung: Volker W. Klein, Mainz