

Nicken mit Blickfixierung

Halten Sie einen Daumen mit gestrecktem Arm mittig vor ihr Gesicht. Fixieren Sie ihren Daumen mit beiden Augen und bewegen ihren Kopf nun mehrfach nach oben und nach unten, ohne den Blick von ihrem Daumen zu lösen (60 Sekunden).



Übung 7) Seitneigung mit Blickfixierung

Halten Sie einen Daumen mit gestrecktem Arm mittig vor ihr Gesicht. Fixieren Sie ihren Daumen mit beiden Augen und neigen Sie ihren Kopf nun abwechselnd und mehrfach zur rechten und linken Schulter (Ohr auf Schulter ablegen wollen), ohne den Blick von Ihrem Daumen zu lösen (60 Sekunden).



Übung 8) Seitliches Aufheben

Stellen Sie einen Gegenstand (Wasserflasche) auf eine Seite neben sich und heben diesen nun immer wieder hoch, um ihn auf die andere Seite zu stellen. Wiederholen Sie dies mehrfach und kommen Sie nach dem Abstellen des Gegenstandes immer wieder in einen aufrechten Sitz. Passen Sie das Tempo ein wenig an wenn Sie sicherer werden (60 Sekunden).



Eigenübungsprogramm Schwindel

Diese Anleitung dient Ihnen zur Eigenübung und kann ein individuell angepasstes Trainingsprogramm unter Anleitung eines Physiotherapeuten nicht ersetzen. Mit diesem Übungsprogramm können Sie selbstständig trainieren, wann und wo Sie möchten.

In diesem Programm stellen wir Ihnen Übungen im aufrechten Sitz vor. Bei einer stark ausgeprägten Symptomatik können Sie diese Übungen auch in Rückenlage oder nach längerem sicheren Üben im Stand ausführen.

Allgemeine Informationen:

- Sitzen Sie aufrecht und frei an der Bettkante oder auf einem Stuhl. Beide Füße stehen fest auf dem Boden (sollten Sie sich unsicher fühlen, lehnen Sie sich an)
- Üben Sie 2-3 mal täglich
- Nehmen Sie sich für jede Übung ca. 1 Minute Zeit
- Wichtig ist ein regelmäßiges Üben
- Vor allem zu Beginn können die Übungen den bekannten Schwindel auslösen (dies ist normal)



Übung 1) Horizontale Blickfolge

Halten Sie ihren Daumen mit ausgestrecktem Arm vor das Gesicht und fixieren diesen mit beiden Augen. Folgen Sie nun mit beiden Augen ihrem Daumen, den Sie nun langsam nach rechts und links bewegen, ohne den Kopf zu bewegen (60 Sekunden).



Übung 2) Vertikale Blickfolge

Nun bewegen Sie den Daumen nach oben und unten und verfolgen diesen mit beiden Augen und ohne Kopfbewegung (60 Sekunden).



Übung 3) Horizontale Blicksprünge

Halte Sie beide Zeigefinger in einem Abstand von ca. 30 cm zueinander vor ihr Gesicht. Der Kopf bleibt ruhig und geradeaus ausgerichtet. Blicken Sie nun abwechselnd mit beiden Augen vom rechten zum linken Finger (60 Sekunden).



Übung 4) Vertikale Blicksprünge

Halten Sie beide Zeigefinger in einem Abstand von ca. 30 cm übereinander vor Ihr Gesicht. Der Kopf bleibt wieder ruhig und geradeaus gerichtet. Blicken Sie nun mit beiden Augen abwechselnd zum oberen und unteren Finger (60 Sekunden).



Übung 5) Kopfschütteln mit Blickfixierung

Halten Sie einen Daumen mit gestrecktem Arm mittig vor Ihr Gesicht. Fixieren Sie ihren Daumen mit beiden Augen und führe Sie nun mehrfach eine Drehbewegung nach rechts und links aus, ohne den Blick von ihrem Daumen zu lösen (60 Sekunden).