



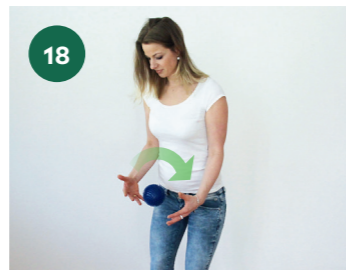
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und links. Bewegen Sie dabei die Schultern nicht (zunächst langsam, später schneller).



Werfen Sie einen kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere.



Strecken Sie Ihren Arm aus und bewegen Sie dann den Zeigefinger langsam in Richtung Nase. Fixieren Sie dabei den Finger mit den Augen. Haben Sie die Nase erreicht, strecken Sie den Arm wieder aus.



Werfen Sie einen kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere.



Platzieren Sie einen Gegenstand vor sich auf dem Boden. Beugen Sie sich nach vorn und heben den Gegenstand auf. Führen Sie die Übung jeweils mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Gehen Sie durch den Raum hin und her. Führen Sie die Übung jeweils mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Drehen Sie Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links. Führen Sie die Übung jeweils mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Setzen Sie beim Gehen einen Fuß direkt vor den anderen. Führen Sie die Übung jeweils mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Übungsanleitungen

Schwindel und Gleichgewichtstraining

Medizinisches Versorgungszentrum Pirna

MVZ Management GmbH Ost
Medizinisches Versorgungszentrum Pirna
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Struppener Straße 13
 01796 Pirna
 T (03501) 71 18-6001
 F (03501) 71 18-6003

www.helios-gesundheit.de/pirna/mvz

IMPRESSUM
 Verleger: MVZ Management GmbH Ost, Medizinisches Versorgungszentrum Pirna, Struppener Str. 13, 01796 Pirna, Stand: 02/2019
 Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92 c, 01277 Dresden

Übungsanleitungen

Sie leiden an Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen? Mit Hilfe dieser Übungen können Sie selbst aktiv werden, um etwas gegen Ihre Beschwerden tun.

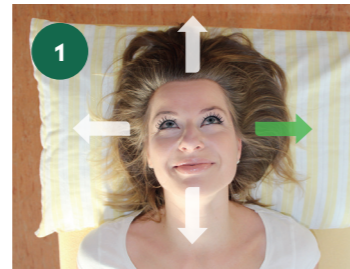
Sie finden hier ein Trainingsprogramm mit 20 verschiedenen Übungen – im Liegen, im Sitzen und im Stehen. Wir empfehlen Ihnen alle Übungen zweimal täglich durchzuführen.

Wiederholen Sie die einzelnen Übungen zunächst fünfmal. Wenn Sie nach einigem Training in der Lage dazu sind, können Sie sich auf 10 Wiederholungen steigern.

Alle Übungen im Stehen oder Gehen sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur durchführen, wenn eine weitere Person vor Ort ist.

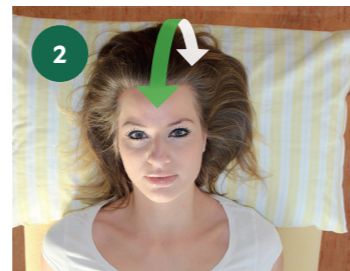


Übungen im Liegen



Halten Sie den Kopf still und bewegen Sie nur die Augen

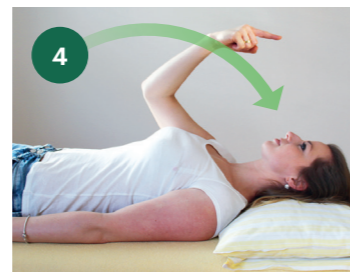
- nach oben und nach unten
- nach rechts und nach links (zunächst langsam, später schneller).



Heben Sie Ihren Kopf nach vorne an. Halten Sie den Kopf für circa fünf Sekunden oben, danach können Sie ihn wieder auf das Kissen legen.

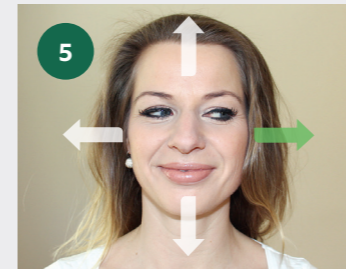


Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und links drehen (zunächst langsam, später schneller).



Strecken Sie Ihren Arm aus und bewegen Sie dann den Zeigefinger langsam in Richtung Nase. Fixieren Sie dabei den Finger mit den Augen. Haben Sie die Nase erreicht, strecken Sie den Arm wieder aus.

Übungen im Sitzen



Halten Sie den Kopf still und bewegen Sie nur die Augen

- nach oben und nach unten
- nach rechts und nach links (zunächst langsam, später schneller).



Neigen Sie den Kopf nach vorne und dann nach hinten, anschließend auf die rechte und dann auf die linke Schulter. Heben Sie die Schulter nicht an. Verharren Sie in den jeweiligen Stellungen für circa 10 Sekunden.



Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und links (zunächst langsam, später schneller).

Übungen im Stehen



Stellen Sie sich auf ein Bein. Führen Sie die Übung jeweils mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Strecken Sie Ihren Arm aus und bewegen Sie dann den Zeigefinger langsam in Richtung Nase. Fixieren Sie dabei den Finger mit den Augen. Haben Sie die Nase erreicht, strecken Sie den Arm wieder aus.



Platzieren Sie einen Gegenstand auf dem Boden vor Ihrer Sitzgelegenheit. Beugen Sie sich nach vorn und heben den Gegenstand auf. Führen Sie die Übung jeweils mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Setzen Sie sich auf die Bettkante. Neigen Sie nun den Oberkörper nach rechts und nach links. Nutzen Sie dabei den Arm zum Abstützen.



Neigen Sie den Kopf nach vorne und dann nach hinten, anschließend auf die rechte und dann auf die linke Schulter. Heben Sie die Schulter nicht an.

Fortsetzung nächste Seite