



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Übungsanleitung möchten wir Ihnen Mut machen, aktiv etwas gegen Ihren Schwindel und Ihre Gleichgewichtsstörung zu unternehmen. Ihr behandelnder Arzt hat Sie bereits über Ihre Diagnose mit dem Symptom Schwindel aufgeklärt.

Schwindel hat viele verschiedene Ursachen, die es vor der Durchführung der Übungen abzuklären gilt. Es gibt verschiedene Schwindelformen wie beispielsweise Drehschwindel, Schwankschwindel, Gang- und Standunsicherheit oder Benommenheit. Auch die Dauer einer Schwindelattacke variiert von kurzen Attacken bis hin zu Dauerbeschwerden.

Ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung ist die Physiotherapie, bei der durch gezielte Übungsanleitung und Behandlung individuell auf Ihre Beschwerden eingegangen wird.

Das zusätzliche Trainingsprogramm dient als Basis zur Wiederherstellung Ihres Gleichgewichts.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Prof. Dr. med. Ch. Bohr  
Direktor  
Klinik und Poliklinik für  
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Marion Lade  
Physiotherapie

Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde  
Physiotherapie

## SCHWINDEL UND GLEICHGEWICHTSSTÖRUNGEN

Physiotherapeutische Übungsanleitung für Patienten  
mit Schwindel und Gleichgewichtsstörungen

ukr.de



## Bitte beachten Sie beim Üben folgende Hinweise:

### 1. Regelmäßiges Üben

Ihr Körper passt sich bei häufigen Wiederholungen schneller an – idealerweise üben Sie dreimal täglich 15 Minuten anstelle von einmal wöchentlich eine Stunde.

### 2. Sichere Rahmenbedingungen schaffen

Nehmen Sie sich zu Beginn eine Person oder einen festen Gegenstand wie einen Stuhl oder einen Tisch zum Festhalten als Unterstützung. Reduzieren Sie das Festhalten mit der Zeit und üben Sie schließlich freihändig.

### 3. Beim Üben wird Ihnen schwindelig

Die Übungen sollen einen leichten Schwindel auslösen, nur dann erfolgt der gewünschte Trainingseffekt. Erbrechen, Überforderung und Stürze bitte unbedingt vermeiden – machen Sie daher bei Bedarf rechtzeitig Pausen.

### 4. Übungen steigern

Sobald Sie eine Übung sicher beherrschen, variieren Sie die Geschwindigkeit, üben Sie mit geschlossenen Augen oder wählen Sie schwierigere Positionen – dadurch setzen Sie einen neuen Trainingsreiz, welcher die Anpassung erhöht.

### 5. Übungen in den Alltag einbauen

Viele Übungen lassen sich gut in Ihren Tagesablauf integrieren. Probieren Sie beispielsweise den Zehenspitzenstand / Fersenstand (Übung Nr. 11) beim Zähneputzen.

### 6. Stolperfallen beseitigen

Hindernisse wie Teppiche, Türschwellen und Möbel können Ihnen in nächster Zeit Schwierigkeiten bereiten – versuchen Sie diese zu beseitigen oder so zu platzieren, dass Sie nicht darüber stolpern können. Auch Haustiere können zu einer Stolpergefahr werden, geben Sie daher besonders Acht, wo sich Ihr Haustier befindet.

### 7. Schwindelauslösende Situationen bestehen

Oft kommt es im Alltag anfänglich zu unangenehmen Situationen – vermeiden Sie diese nicht. Übung macht den Meister.

### 8. Werden Sie aktiv!

Sie waren vorher schon sportlich? Prima! Besprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten, welchen Sport Sie ausüben können.

## Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1. Horizontale Blicksprünge

Heben Sie Ihre Zeigefinger vertikal gestreckt mit ca. 40 cm Abstand auf Augenhöhe.

Fixieren Sie nun Ihren rechten Zeigefinger. Blicken Sie anschließend im Wechsel vom rechten Zeigefinger zum linken Zeigefinger. Ihr Kopf bleibt dabei ruhig und stabil in der Mitte – es findet keine Kopfbewegung statt. **10x/Seite**



### 2. Vertikale Blicksprünge

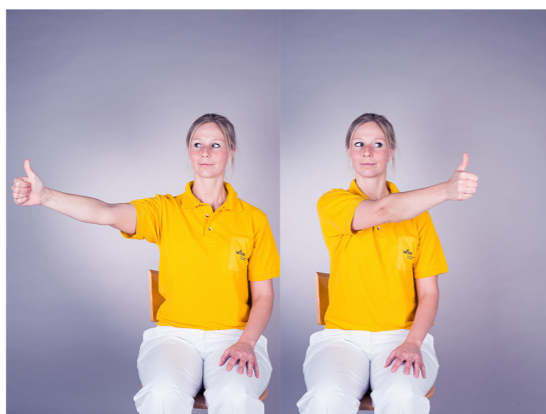
Heben Sie Ihre Zeigefinger horizontal gestreckt mit ca. 40 cm Abstand auf Kopfhöhe.

Fixieren Sie nun Ihren oberen Zeigefinger. Blicken Sie anschließend zum unteren Zeigefinger. Ihr Kopf bleibt dabei ruhig und stabil in der Mitte – es findet keine Kopfbewegung statt. **10x/Richtung**



### 3. Horizontale Blickfolge

Strecken Sie Ihren Arm gerade vor sich aus, der Daumen zeigt nach oben. Fixieren Sie nun mit den Augen Ihren Daumen, während Sie Ihren Arm nach rechts und nach links im Wechsel bewegen. Ihr Kopf bleibt dabei ruhig und stabil in der Mitte – es findet keine Kopfbewegung statt. **10x/Seite**



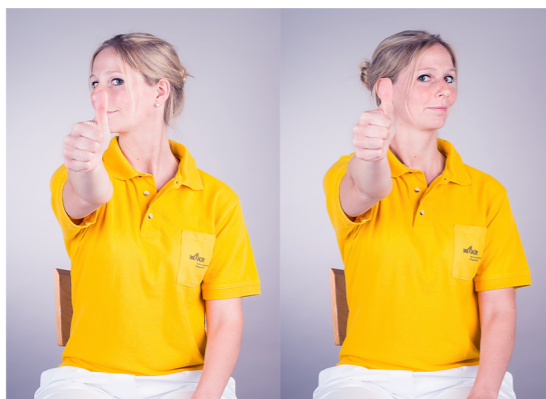
### 4. Vertikale Blickfolge

Strecken Sie Ihren Arm gerade vor sich aus, der Daumen zeigt nach oben. Fixieren Sie nun mit den Augen Ihren Daumen, während Sie Ihren Arm nach oben und unten im Wechsel bewegen. Ihr Kopf bleibt dabei ruhig und stabil in der Mitte – es findet keine Kopfbewegung statt. **10x/Richtung**



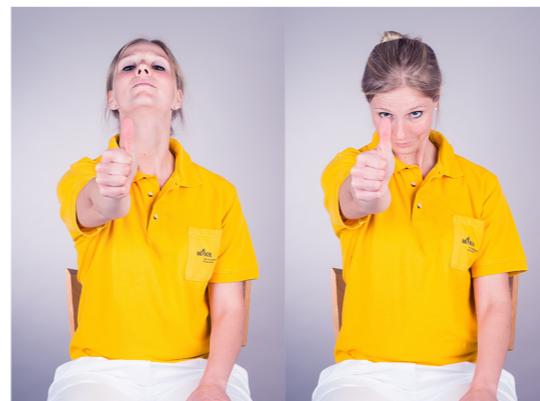
### 5. Horizontale Blickfixierung

Strecken Sie Ihren Arm gerade vor sich aus, der Daumen zeigt nach oben. Fixieren Sie nun mit den Augen Ihren Daumen, während Sie den Kopf nach rechts und nach links im Wechsel drehen. Ihr Blick bleibt dabei immer ruhig und stabil auf den Daumen gerichtet. **10x/Seite**



### 6. Vertikale Blickfixierung

Strecken Sie Ihren Arm gerade vor sich aus, der Daumen zeigt nach oben. Fixieren Sie nun mit den Augen Ihren Daumen, während Sie den Kopf nach oben und unten im Wechsel bewegen. Ihr Blick bleibt dabei immer ruhig und stabil auf den Daumen gerichtet. **10x/Richtung**



### 7. Horizontale Oberkörperrotation

Strecken Sie Ihren Arm gerade vor sich aus, der Daumen zeigt nach oben. Fixieren Sie nun mit den Augen Ihren Daumen, während Sie den gestreckten Arm, Oberkörper und Kopf nach rechts und links im Wechsel drehen. Ihr Blick bleibt dabei immer ruhig und stabil auf den Daumen gerichtet. **10x/Seite**



### 8. Gegenstand vertikal aufheben

Legen Sie einen Gegenstand (Ball, Päckchen Taschentücher etc.) zwischen Ihre Füße. Bücken Sie sich nun nach unten und heben Sie den Gegenstand auf. Ihr Blick bleibt dabei immer ruhig und stabil auf den Gegenstand gerichtet. **10x**



### 9. Gegenstand diagonal aufheben

Legen Sie einen Gegenstand (Ball, Päckchen Taschentücher etc.) neben Ihren rechten Fuß. Bücken Sie sich nun nach unten und heben Sie den Gegenstand mit Ihrer linken Hand auf und führen Sie Ihren Arm diagonal nach links oben. Ihr Blick bleibt dabei immer ruhig und stabil auf den Gegenstand gerichtet. Führen Sie die Übung auch auf der anderen Seite durch. **10x/Seite**



### 10. Aufstehen und Hinsetzen

Suchen Sie sich einen Punkt in Augenhöhe. Stehen Sie aus dem Sitzen auf und setzen sich wieder zurück auf den Stuhl. Ihr Blick bleibt dabei immer ruhig und stabil auf den Punkt gerichtet. Steigern Sie die Übung, indem Sie die Füße in Schrittstellung bringen bzw. Ihre Füße enger zusammenstellen. **10x**



### 11. Zehenspitzenstand / Fersenstand

Suchen Sie sich zu Beginn der Übung einen festen Gegenstand wie eine Stuhllehne, einen Tisch oder einen Türrahmen, an dem Sie sich notfalls festhalten können. Gehen Sie im Wechsel erst in den Zehenspitzenstand, dann in den Fersenstand. **10x**



### 12. Einbeinstand

Suchen Sie sich zu Beginn der Übung einen festen Gegenstand wie eine Stuhllehne, einen Tisch oder einen Türrahmen, an dem Sie sich notfalls festhalten können. Versuchen Sie so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. **10x/Seite**



### 13. Gehen im Raum

Gehen Sie eine Strecke von ca. 10 m bis 20 m in Ihrer normalen Geschwindigkeit, ohne sich an einer Person oder einem Gegenstand festzuhalten. Versuchen Sie dabei Ihren Blick frei im Raum schweifen zu lassen. Variieren Sie danach die Schrittlänge und die Geschwindigkeit. **3 Minuten**



### 14. Seitwärtzgang

Markieren Sie sich eine Linie. Dazu können Sie entweder ein Seil auslegen oder mit Tape aufkleben, oder aber Sie gehen entlang einer vorhandenen Bodenlinie. Balancieren Sie nun entlang der Linie, indem Sie einen Fuß vor den anderen setzen. Steigern Sie die Übung, indem Sie die Arme vor dem Oberkörper überkreuzen. **3 Minuten**



### 15. Seitwärtsgang

Balancieren Sie nun seitlich entlang der Linie, indem Sie einen Fuß vor dem anderen Fuß kreuzen. Steigern Sie die Übung, indem Sie die Arme vor dem Oberkörper überkreuzen. **3 Minuten**

