

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

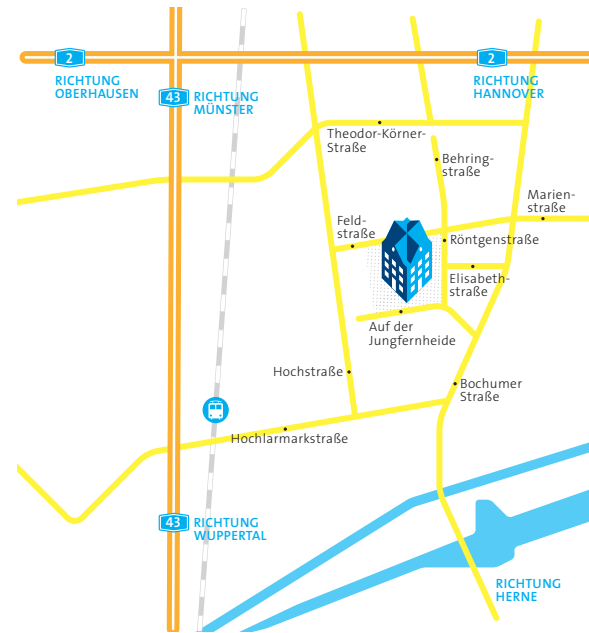
wir möchten Ihnen einige **Übungen** für **zu Hause** an die Hand geben. Die Übungen sind Ihnen bereits von unseren Therapeuten vermittelt worden und Sie können diese selbstständig und sicher durchführen. Hierdurch soll eine **Nachhaltigkeit der eingeleiteten Therapiemaßnahmen** erreicht werden. Somit erhalten Sie zur Entlassung ein individuell für Sie angepasstes Trainingsprogramm.

- Bitte führen Sie Ihre Übungen regelmäßig durch, besser 5 Minuten täglich, als nur am Wochenende.
- Üben Sie bitte kontinuierlich. Einige Schwindelformen erfordern ein langfristiges Training zur Stabilisierung. Darüber hinaus kann das Üben auch eine protektive Wirkung entfalten.
- Seien sie nicht irritiert, wenn manche Übungen Schwindel auslösen. Dies ist von therapeutischem Nutzen und so gewollt. Legen Sie hier während des Übens regelmäßige Pausen ein.
- Manche Übungen können Sie zu Beginn durch Festhalten erleichtern. Versuchen Sie aber, im Verlauf die Übungen ohne Festhalten sicher durchzuführen. Hierdurch lässt sich das Gleichgewichtsorgan noch zielgerichteter trainieren.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Genesung, Fleiß bei den Übungen und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Ihr Dr. Joachim Thöne  
Leiter Alters-Schwindel-Zentrum  
am Elisabeth Krankenhaus

## Der Weg zu uns:



Mit dem Auto  
- A42 Abfahrt Herne Baukau, Richtung RE  
- A 2 Abfahrt RE - Süd, Richtung Herne  
- A43 Abfahrt RE - Hochlarmark, Richtung Süd

Mit dem Bus/Zug  
- Linie 210 ab Bahnhof RE - Süd  
- Linie SB20 ab Busbahnhof / Hbf. RE  
- Haltestelle „Marienstraße“

Elisabeth Krankenhaus GmbH  
Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen  
Tel: 02361 / 601-0 | Fax: 02361 / 601-125

info@ekonline.de  
www.ekonline.de

zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015  
inkl. pCC KH



Zertifiziert nach den Regeln  
der proCum Cert GmbH



Stand: 01/2020

## Übungen bei Gangstörungen



## Anleitung zum selbstständigen Üben

- schwere Übungen-

ALTERS-SCHWINDEL-ZENTRUM

ELISABETH KRANKENHAUS  
RECKLINGHAUSEN

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster  
und der katholischen Kirchengemeinde St. Antonius Recklinghausen



1. Gehen mit Kopfbewegungen



Gehen Sie in einem Flur oder langen Zimmer auf und ab. Drehen und halten Sie alle drei Schritte den Kopf nach rechts, links, oben und unten.

*Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10x.*

2. Storchengang



Gehen Sie in einem Flur oder langen Zimmer in einem normalen Tempo. Nehmen Sie dabei die Knie so weit wie möglich nach oben, wie „ein Storch im Salat“.

*Wiederholen Sie die Übung 2 Minuten lang.*

3. Kreuzgang



Gehen Sie in einem Flur oder langen Zimmer in einem normalen Tempo. Setzen Sie die Füße bei jedem Schritt über Kreuz. Zur Erleichterung führen Sie die Übung zum Beispiel entlang einer Fliesenfuge als Hilfslinie durch.

*Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10x.*

4. Seiltänzergang



Gehen Sie in einem Flur oder langen Zimmer in einem normalen Tempo. Setzen Sie dabei einen Fuß direkt vor den anderen in einem möglichst geringen Abstand. Zur Erleichterung führen Sie die Übung zum Beispiel entlang einer Fliesenfuge als Hilfslinie durch.

*Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10x.*

5. Über unebenen Grund gehen



Laufen Sie freihändig über eine Decke(/Handtuch) und wieder zurück. Anfangs dürfen Sie zu Ihren Füßen schauen, dann den Blick geradeaus halten. Zur Absicherung können Sie die Übung neben einem Tisch/Stuhl/Kommode durchführen, um sich festhalten zu können.

*Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10x.*

6. Ein-Bein-Stand



Versuchen Sie so lange wie möglich (etwa 5 bis 10 Sekunden) auf einem Bein zu stehen. Die Übung sollte freihändig durchgeführt werden. Zur Absicherung können Sie die Übung neben einem Tisch/Stuhl/Kommode durchführen, um sich festhalten zu können.

*Wiederholen Sie die Übung 10x.*