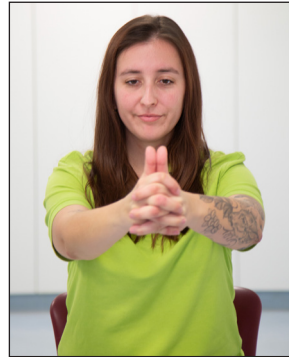


Oberkörper-Kopf-Rotation



Strecken Sie beide Arme auf Augenhöhe vor sich aus, verschränken Sie die Hände, die Daumen zeigen nach oben. Fixieren Sie fest einen Daumen mit den Augen.

Bewegen Sie nun Ihre ausgestreckten Arme nach rechts und links, Kopf und Augen folgen.



3x täglich à 1 Minute

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

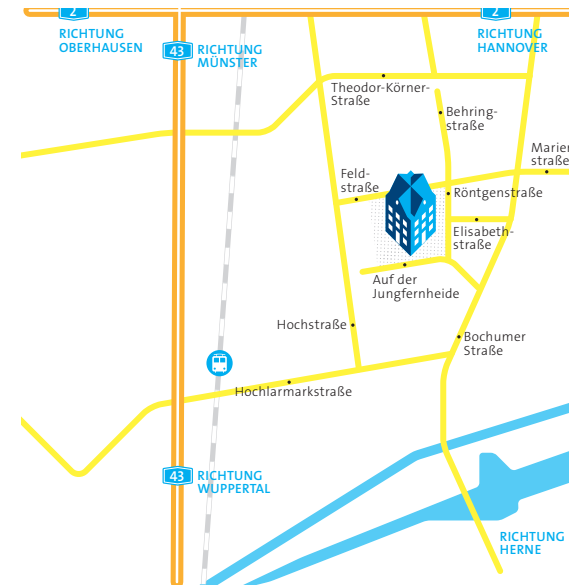
wir möchten Ihnen einige **Übungen** an die Hand geben, welche Sie **zu Hause** weiter fortsetzen sollten. Die Übungen sind Ihnen bereits von unseren Physio- oder Ergotherapeuten vermittelt worden und Sie können diese selbstständig und sicher durchführen. Hierdurch soll eine **Nachhaltigkeit der eingeleiteten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

- Bitte führen Sie Ihre Übungen 3x täglich regelmäßig durch.
- Üben Sie bitte längerfristig. 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 Gleichgewichtssystem noch zielgerichteter trainieren.

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

Ihr Dr. Joachim Thöne,
Leiter AltersSchwindelZentrum
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



Stand: 05/2025

Übungen bei Schwindel



Anleitung zum selbstständigen Üben

ABTEILUNG GERIATRIE/NEUROLOGIE

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN

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



Horizontale Blicksprünge



Halten Sie zwei Visitenkarten oder Ähnliches etwa schulterbreit auf Augenhöhe.

Schauen Sie abwechselnd auf die linke und auf die rechte Visitenkarte und bewegen dabei Ihren Kopf mit.

*3x täglich
à 1 Minute*



Vertikale Blicksprünge



Halten Sie eine Visitenkarte oder Ähnliches auf Höhe Ihrer Stirn und eine Zweite auf Höhe Ihres Brustbeins. Gucken Sie abwechselnd auf die obere und auf die untere Visitenkarte und bewegen dabei Ihren Kopf mit.

*3x täglich
à 1 Minute*



Kopf drehen mit Blickfixierung



Strecken Sie eine Visitenkarte oder Ähnliches auf Nasenhöhe gerade vor sich aus. Fixieren Sie die Karte mit Ihren Augen. Drehen Sie den Kopf abwechselnd nach rechts und links, ohne den Blick von der Karte zu lösen.

3x täglich à 1 Minute



Nicken mit Blickfixierung



Strecken Sie eine Visitenkarte oder Ähnliches auf Nasenhöhe gerade vor sich aus. Fixieren Sie die Karte mit Ihren Augen. Bewegen Sie den Kopf abwechselnd nach oben und unten, ohne den Blick von der Karte zu lösen.

3x täglich à 1 Minute



Horizontale Blickfolge



Halten Sie zwei Visitenkarten oder Ähnliches auf Höhe Ihrer Nase nebeneinander.

Bewegen Sie nun die Karte in Ihrer rechten Hand nach rechts und daraufhin wieder zurück zur Mitte. Verfolgen Sie diese dabei mit Ihrem Blick. Der Kopf bewegt sich mit.



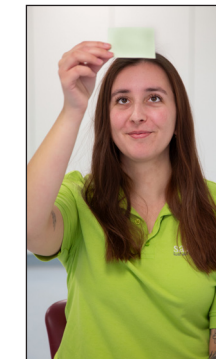
3x täglich à 1 Minute

Nun bewegen Sie die andere Karte in Ihrer linken Hand nach links und wieder zurück zur Mitte. Verfolgen Sie diese ebenfalls mit Ihrem Blick und bewegen dabei den Kopf mit.

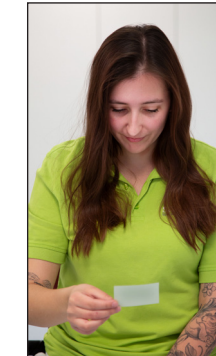
Vertikale Blickfolge



Halten Sie eine Visitenkarte oder Ähnliches auf Nasenhöhe mit der ausgestreckten Hand vor Ihr Gesicht.



Bewegen Sie diese nun nach oben und nach unten.



Folgen Sie der Karte mit Ihrem Blick. Der Kopf bewegt sich mit.

3x täglich à 1 Minute