



# Schwindelratgeber 3

Übungen speziell für ältere Patienten





## **Sehr geehrte Damen und Herren,**

an der Aufrechterhaltung des normalen Gleichgewichts sind viele Sinnesorgane beteiligt. Alle liefern ihre Informationen an das Gehirn, das daraus eine Art Lageplan entwirft und uns mitteilt, ob wir stehen, liegen, uns drehen usw. und das Gleichgewichtsempfinden anpasst.

Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr (Vestibularapparat) registriert zum Beispiel Bewegungen und Drehungen nach allen Seiten und informiert das Gehirn über Kopfstellung und -bewegung. Aber auch das, was wir sehen und die Augenbewegungen werden weitergegeben und analysiert. Der so genannte Tiefensinn schließlich leitet Informationen aus Sensoren an Muskeln, Sehnen und Gelenken über die Stellung von Armen und Beinen weiter.

Ist eines oder mehrere dieser komplexen Informationssysteme gestört, können Gleichgewichtsstörungen, Augenflimmern, Fallneigung oder Drehschwindel auftreten.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistung dieser Systeme ab. Sie unterliegen - wie der gesamte Körper - einem Alterungsprozess. Deshalb treten oft bei älteren Menschen Symptome wie Altersschwindel und Gleichgewichtsstörungen auf.

In den meisten Fällen helfen Medikamente. Aber man kann auch gezielt Übungen durchführen, die die noch gut funktionierenden Sinnessysteme trainieren, so dass sie die beeinträchtigten vestibulären Systeme zum Teil ersetzen können. Das ist mit Hilfe der so genannten vestibulären Physiotherapie, einer Art Krankengymnastik für das Gleichgewichtssystem, möglich.

Sie finden in dieser Broschüre eine Zusammenstellung einfacher Übungen, die ohne zusätzliche Ausrüstung und deshalb gut zu Hause durchführbar sind.

Damit Sie sich möglichst schnell besser fühlen, sollten Sie ein paar **grundsätzliche Regeln** beachten:

Die hier vorgestellten Übungen sind nach zunehmendem Schwierigkeitsgrad geordnet.

**Nur Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann beurteilen, welche Übungen für Sie geeignet sind.**

**Sprechen Sie die Übungen mit Ihrem Arzt /Ihrer Ärztin ab!**

Führen Sie die Übungen mit einem Partner durch, der Sie nötigenfalls unterstützt.

Bei der Ausführung dieser Übungen ist es wichtig, dass Sie Orte meiden, wo rutschende Teppiche, Kachelbelag, Möbel mit herausragenden Ecken usw. vorhanden sind.

Bedenken Sie bitte auch das alte Sprichwort „Eile mit Weile“.

Mit anderen Worten: nichts überstürzen, sondern langsam, aber sicher Fortschritte machen.

Der Erfolg des Trainings hängt davon ab, wie regelmäßig und ausdauernd Sie trainieren.

Mit der fortschreitenden Besserung Ihres Zustandes unterstützen auch alltägliche Aktivitäten wie Spazieren gehen, Gartenarbeit, Rad fahren usw. sehr wirkungsvoll Ihr Training.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und eine schwindelfreie Zukunft!

Ihre Abbott Arzneimittel GmbH

**ACHTUNG: Personen mit einer Gehbehinderung dürfen die mit einem Stern (\*) markierten Übungen nicht ausführen.**

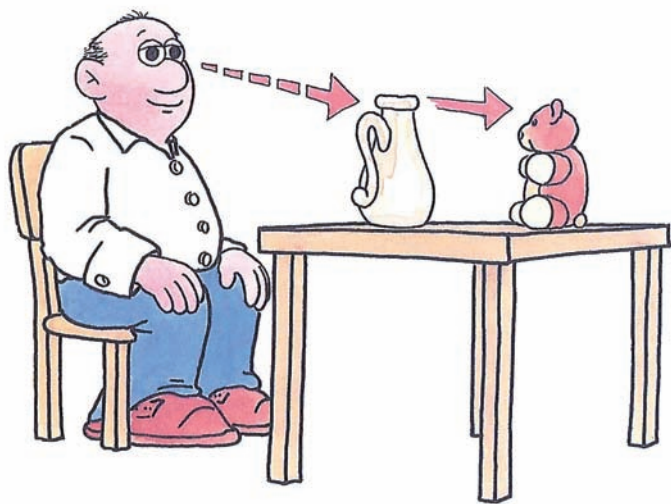
## Übung 1

Zwei kleine Gegenstände wählen und diese in einer Entfernung von ungefähr 1,5 m voneinander aufstellen. Sich ungefähr 1 m davon entfernt auf einen stabilen Stuhl setzen und abwechslungsweise die beiden Gegenstände anschauen, wobei der Kopf sich nicht bewegt.

Übung 10 mal wiederholen.

## Übung 2

Wie Übung 1, aber stehend.



## Übung 3

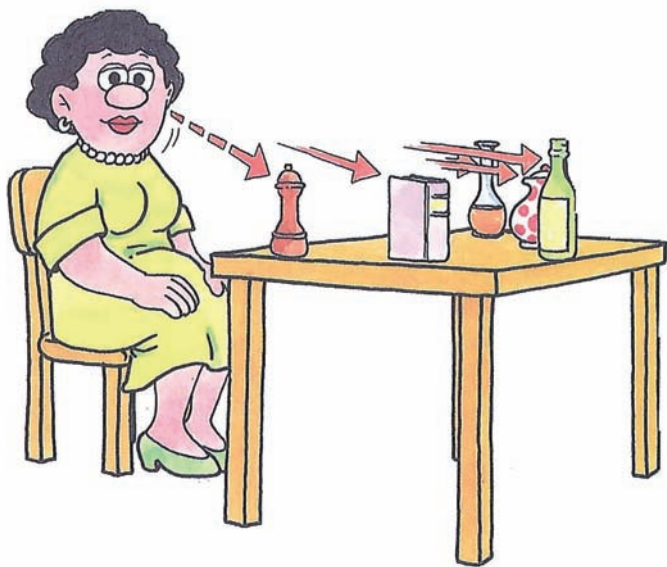
Vier oder fünf kleine Gegenstände wählen und diese voneinander entfernt aufstellen. Sich auf einen stabilen Stuhl setzen und nacheinander jeden Gegenstand anschauen, indem nur der Kopf dem Gegenstand zugewandt wird.

Übung 10 mal wiederholen.

## Übung 4

Wie Übung 3, aber stehend.





## Übung 5

Sich auf einen Stuhl oder einen Sessel setzen. Einen Gegenstand (leere Plastikflasche, Frucht, Buch usw.) vom Boden neben dem Stuhl aufheben und ihn auf der anderen Seite des Sessels wieder hinlegen, dabei dem Gegenstand mit dem Blick folgen.

Übung 10 mal wiederholen.

## Übung 6

Wie Übung 5, aber stehend.



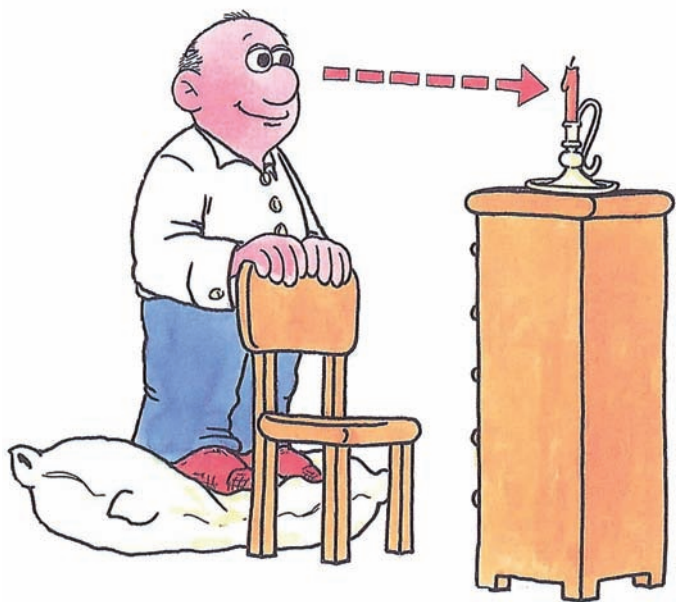
## Übung 7\*

Ein großes Kissen auf den Boden legen. Auf diesem Kissen stehenbleiben und dabei einen Gegenstand fixieren, der sich vor einem befindet. Sich für diese Übung an einer Stuhllehne festhalten. Die Augen schließen, dann den Gegenstand wieder fixieren.

Übung 10 mal wiederholen.

## Übung 8\*

Wie Übung 7, aber bei offenen Augen auf der Stelle treten (etwa zehn Tritte).



## Übung 9\*

Bei geschlossenen Augen auf einem großen Kissen am Boden auf der Stelle treten (etwa zehn mal), sich dabei an einer Stuhllehne festhalten.

Zuerst die eine, dann die andere Hand loslassen.



## Übung 10\*

Einer geraden Linie entlanggehen (Linie im Parkett, Teppichrand).

Übung zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen ausführen.

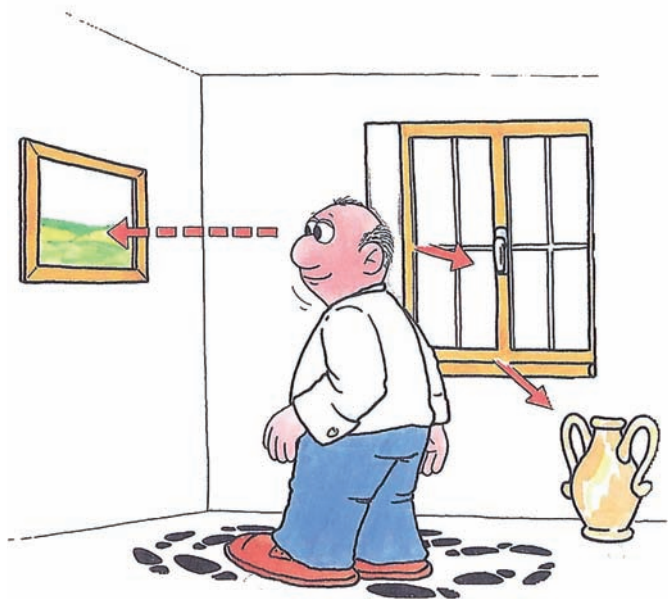




## Übung 11\*

Mehrere Gegenstände im Raum als Ziele auswählen (Vase, Bild, Lampe, Fernseher usw.).

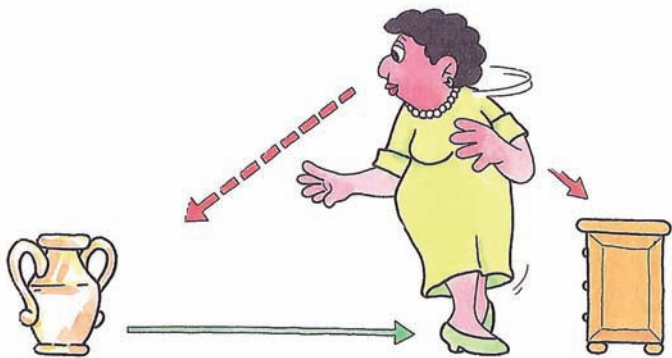
Im Raum herumgehen, dabei abwechselnd nach links, rechts, vorne und hinten sehen und dabei die verschiedenen ausgewählten Gegenstände fixieren.



## Übung 12\*

Zwei Gegenstände wählen, die in einiger Entfernung voneinander stehen, einen vor und einen hinter sich.

In Richtung des ersten Gegenstandes gehen, sich dann jäh umdrehen und den Gegenstand hinter sich anschauen.

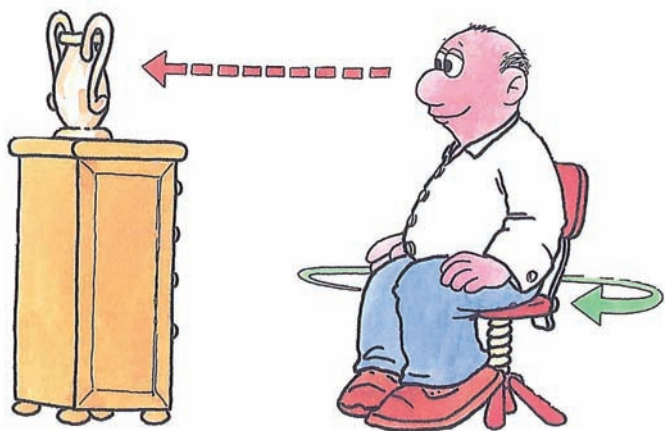


# Übung 13

Sich auf einen Drehstuhl setzen.

Den Stuhl während einiger Sekunden in eine Richtung drehen, dann plötzlich stoppen und einen vorher gewählten Gegenstand fixieren.

Übung 10 mal in beiden Drehrichtungen wiederholen.



## Übung 14

Übung, die mit einer anderen Person auszuführen ist:

Sich gegenseitig einen leichten Gegenstand zuwerfen (z. B. kleines Kissen, trockenen Schwamm, leere Plastikflasche, Ball usw.) und ihn auffangen. Dem Gegenstand während der ganzen Übung mit dem Blick folgen.

Übung 10mal wiederholen, zuerst sitzend, dann stehend. NB: Achtung, nicht rückwärts fallen!









Abbott Arzneimittel GmbH  
Hans-Böckler-Allee 20  
30173 Hannover

Copyright: Abbott Arzneimittel GmbH



Mat.-Nr.: