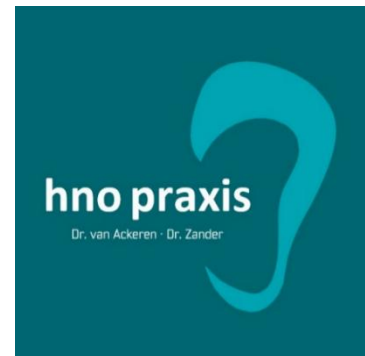


Übungen für Gleichgewicht und Blickstabilisierung



Diese Übungen helfen bei einer altersbedingten Schwäche des Gleichgewichtssystems, indem sie das Gleichgewicht, die Gangstabilität und die Blickkontrolle trainieren. Das Training wirkt am besten, wenn es regelmäßig durchgeführt und schrittweise gesteigert wird.

Allgemeine Übungsregeln

Führen Sie die Übungen nur in sicherer Umgebung durch, am besten anfangs in einer Zimmerecke, neben einer Wand oder mit einer stabilen Stuhllehne in Reichweite. Zu Beginn können die Übungen leichten Schwindel auslösen; das ist oft Teil des Trainings, starke Beschwerden oder Sturzgefahr sind jedoch ein Zeichen zum Abbrechen und zur Rücksprache mit der behandelnden Praxis.

Wie oft üben?

Empfohlen wird tägliches Training, idealerweise 2-mal pro Tag. Zu Beginn reichen oft 10 bis 20 Minuten pro Tag, aufgeteilt in mehrere kurze Einheiten.

Übung 1: Blick stabil halten

1. Setzen oder stellen Sie sich hin.
2. Strecken Sie einen Arm aus und fixieren Sie den Daumen auf Augenhöhe.
3. Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, während die Augen auf dem Daumen bleiben.
4. Das Ziel ist, dass der Daumen scharf bleibt; wenn er verschwimmt, war die Bewegung zu schnell.
5. 3 Durchgänge für 30 Sekunden bis 1 Minute.

Übung 2: Blick stabil bei Kopf hoch und runter

1. Fixieren Sie wieder den Daumen oder einen Punkt an der Wand.
2. Bewegen Sie den Kopf langsam nach oben und unten.
3. Die Augen bleiben auf dem Ziel, das Bild soll möglichst scharf bleiben.
4. 3 Durchgänge für 30 Sekunden bis 1 Minute.

Übung 3: Sicher stehen

1. Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand auf den Boden, anfangs nahe an eine Wand oder Ecke.
2. Versuchen Sie, ruhig zu stehen, zunächst mit offenen Augen.
3. Wenn das sicher klappt, üben Sie mit engerem Stand oder kurz mit geschlossenen Augen.
4. Halten Sie jede Position 10 bis 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Übung 4: Gehen mit Kopfbewegungen

1. Gehen Sie in einem Flur oder entlang einer gedachten Linie.
2. Drehen Sie bei jedem dritten Schritt den Kopf nach rechts und links.
3. Später können Sie zusätzlich den Kopf auf und ab bewegen oder das Gehtempo verändern.
4. Insgesamt etwa 3 bis 5 Minuten üben.

Steigerung

Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann Geschwindigkeit, Dauer und Schwierigkeit. Was im Sitzen gut funktioniert, kann später im Stehen und danach im Gehen trainiert werden.

Wann pausieren?

Pausieren Sie kurz, wenn der Schwindel deutlich zunimmt, und machen Sie erst weiter, wenn es wieder besser geht. Bei Stürzen, starker Übelkeit, neuem Hörverlust, Doppelbildern oder plötzlich starkem Schwindel sollte ärztlich Rücksprache gehalten werden.

Bei Fragen oder Unsicherheiten vereinbaren Sie einen Termin in unserer Sprechstunde. Wir nehmen Ihre Beschwerden ernst und begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Im Namen des gesamten Teams Dr. van Ackeren und Dr. Zander

Viel Erfolg beim Üben und gute Besserung!