

Übungen gehend

1 Gehen Sie quer durch den Raum (oder einen Abhang hinauf und hinunter), je 20-mal mit offenen und geschlossenen Augen.



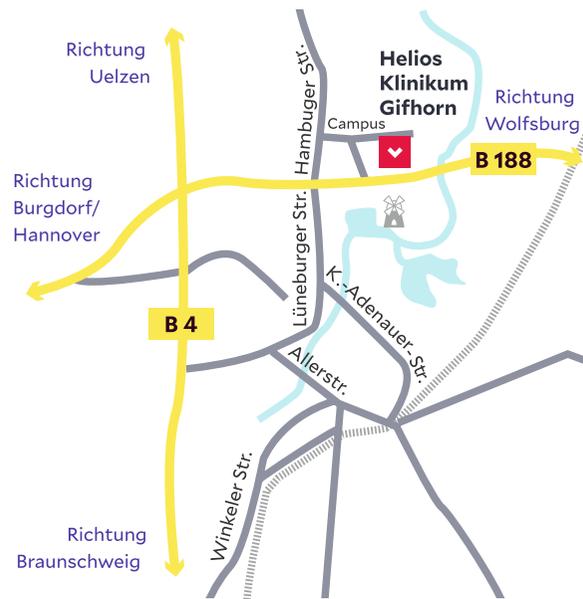
2 Einen Abhang hinauf- und hinuntergehen, mit offenen und dann mit geschlossenen Augen



3 Bleiben Sie auf einem Fuß stehen, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen



4 Gehen Sie, setzen Sie dabei einen Fuß direkt vor den anderen, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.



Helios Klinikum Gifhorn

Klinik für HNO-Heilkunde und plastisch-
ästhetische Kopf-Hals-Chirurgie
Campus 6, 38518 Gifhorn

T (05371) 87-1700

F (05371) 87-1703

Sekretariat.hno@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/gifhorn

Telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag: 09:00-14:00 Uhr

Sprechstunde:

Montag bis Freitag: 08:00-16:00 Uhr

nach telefonischer Vereinbarung

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Gifhorn, Campus 6, 38518 Gifhorn

Satz & Druck: www.typtime.de, 31139 Hildesheim

Übungen bei Schwindel- beschwerden

Helios Klinikum Gifhorn

Liebe Patientinnen und Patienten,

wenn ein Gleichgewichtsorgan im Ohr ausfällt, kommt es zu Schwindelbeschwerden. Ihr Gleichgewichtssystem wird sich erst mit der Zeit an den neuen Zustand gewöhnen. Bis dahin nehmen die Beschwerden langsam ab. Allerdings können Sie dies beschleunigen – und an Ihrem Gleichgewichtssystem arbeiten. Wie das geht, möchten wir Ihnen anhand der folgenden Bilder zeigen. Die Trainingsübungen für zwischendurch sollten Sie stehend, sitzend und gehend ausführen. Wichtig ist, dass Sie diese zwei- bis dreimal am Tag durchführen.

Ich wünsche Ihnen dabei gutes Gelingen!

Ihre Dr. Evelin Voss,

Oberärztin der Klinik Für HNO und plastisch-ästhetische Kopf- und Hals-Chirurgie im Helios Klinikum Gifhorn

Die Übungen stehend

1 Erst langsame, dann schnelle Augenbewegungen. Zunächst aufwärts und abwärts, anschließend nach rechts und links. Wiederholen Sie beide Varianten und sehen dabei einen Finger des ausgestreckten Armes an.

2 Kopfbewegungen helfen: sowohl vorwärts und rückwärts als auch zur Seite und zur rechten und linken Schulter.

3 Drehen Sie sich – nehmen Sie zusätzlich zum Kopf auch die Schulter und den Rumpf mit. Führen Sie die Übung je 20-mal mit offenen und geschlossenen Augen durch.



Übungen sitzend

1 Erst langsame, dann schnelle Augenbewegungen. Zunächst aufwärts und abwärts, anschließend nach rechts und links. Wiederholen Sie beide Varianten und sehen dabei einen Finger des ausgestreckten Armes an.

2 Kopfbewegungen helfen: sowohl vorwärts und rückwärts als auch zur Seite und zur rechten und linken Schulter.

3 Beugen Sie sich 20-mal nach vorne und heben den Gegenstand auf

4 Drehen Sie sich – nehmen Sie zusätzlich zum Kopf auch die Schulter und den Rumpf mit. Führen Sie die Übung je 20-mal mit offenen und geschlossenen Augen durch.