Übungen gegen Schwindel

Aus der Broschüre „Vestibuläre Rehabilitation: ein praktischer Ratgeber“ des Inselspitals Bern. Erstellt in Zusammenarbeit mit Frau Prof. D. Vibert, Universitätsklinik für HNO, Kopf- und Halschirurgie.

1. Wählen Sie zwei kleine Gegenstände auf Ihrem Schreibtisch und platzieren Sie diese ca. 1.5 Meter auseinander. Setzen Sie sich mit etwa 1 Meter Abstand zu den Gegenständen auf einen stabilen Stuhl. Schauen Sie nun – ohne Ihren Kopf zu bewegen – abwechslungsweise die beiden Gegenstände an. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

2. Die gleiche Übung kann auch stehend ausgeführt werden. Achten Sie darauf, dass Sie hüftbreit und fest auf dem Boden stehen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

3. Stellen Sie vier bis fünf kleine Gegenstände in regelmässigem Abstand vor sich auf den Tisch. Setzten Sie sich auf einen stabilen Stuhl oder stellen Sie sich davor. Nun schauen Sie die Gegenstände der Reihe nach an, indem diesmal der Kopf ganz klar dem jeweiligen Gegenstand zugewandt wird. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

4. Setzen Sie sich auf einen frei stehenden Stuhl und legen Sie einen Gegenstand (Einen Apfel, eine PET-Flasche oder ähnliches) neben sich. Greifen Sie nun nach dem Gegenstand und setzen Ihn auf der anderen Seite des Stuhles wieder hin. Verfolgen Sie den Gegenstand mit dem Blick. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

5. Lesen Sie beim Einkaufen die Etikette eines Produkts, während Sie es in den Einkaufswagen legen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

6. Legen Sie ein grosses Kissen auf den Boden, stellen Sie sich darauf und fixieren Sie einen Gegenstand, der sich vor Ihnen befindet. Schliessen Sie nun einen Moment die Augen. Öffnen Sie die Augen und fixieren Sie den Gegenstand erneut. Für diese Übung können Sie sich an einer Stuhllehne festhalten. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. *

7. Eine Variation dieser Übung ist, bei offenen Augen auf der Stelle zu treten. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. *

8. Eine Steigerung derselben Übung: Stellen Sie sich auf das Kissen und legen Sie Ihre Hände auf eine Stuhllehne davor. Schliessen Sie die Augen und treten Sie auf der Stelle. Lösen Sie erst die eine Hand von der Lehne, dann die andere. Ziel der Übung ist es, mit geschlossenen Augen auf der Stelle zu treten, ohne sich an der Stuhllehne festzuhalten. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. *

9. Die Kissen-Übung (ohne das Treten auf der Stelle) kann auch in den Alltag eingeflochten werden: Stellen Sie sich zum Beispiel zum Bügeln auf ein Kissen. Richten Sie den Blick auf die Wäsche und auf das Bügeleisen. *

10. Suchen sie sich eine gerade Linie (ein Teppichrand, eine Fuge des Plattenbodens etc.) und folgen Sie ihr exakt. Machen Sie das erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. *

11. Wählen Sie mehrere weit voneinander liegende Gegenstände im Raum als Ziel aus. Gehen Sie nun durch den Raum und fixieren Sie dabei immer wieder abwechselnd die Gegenstände links oder rechts von ihnen und jene vor und hinter Ihnen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. *

12. Wählen Sie in einem Raum zwei Gegenstände und stellen Sie sich auf die Linie dazwischen. Nun liegt ein Gegenstand vor ihnen, der andere hinter Ihnen. Laufen Sie in die Richtung des Gegenstandes vor Ihnen, drehen Sie sich dann abrupt um und fixieren Sie mit dem Blick den Gegenstand hinter sich. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. *

13. Setzen Sie sich auf einen Drehstuhl und wählen Sei einen Gegenstand auf Augenhöhe. Drehen Sie sich nun den Stuhl während einiger Sekunden in eine Richtung, stoppen Sie und fixieren Sie den zuvor gewählten Gegenstand mit dem Blick. Diese Übung nur 2x wiederholen.

14. Stellen Sie sich zusammen mit einer anderen Person im Raum auf und werfen Sie sich einen weichen Gegenstand (zum Beispiel ein Kissen) zu. Verfolgen Sie den Gegenstand mit dem Blick. Diese Übung erst sitzend, dann stehend absolvieren. Achtung: Nicht rückwärts fallen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

15. Setzen Sie sich auf die Bettkante. Legen Sie sich nun auf die Seite, die den Schwindel auslöst. Verharren Sie 30 Sekunden in dieser gekippten Sitzposition. Richten Sie sich danach mit geradem Kopf wieder auf und verharren Sie nun 30 Sekunden gerade sitzend. Legen Sie sich nun auf die andere Seite und verharren Sie ebenfalls 30 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal morgens und abends.

16. Die gleiche Übung können Sie auch machen, indem Sie sich erst nach vorne Kippen lassen und den Bauch auf die Oberschenkel legen. 30 Sekunden verharren. Wieder für 30 Sekunden zurück in die Ursprungsposition, dann nach hinten auf den Rücken liegen. Ebenfalls 30 Sekunden verharren. Wiederholen Sie diese Übung 5x morgens und 5x abends.

* Personen mit einer Gehbehinderung dürfen diese Übungen nicht ausführen.