



Schwindelübungen

Schneller mehr Wohlbefinden

Sie haben Schwindelbeschwerden, die durch den Ausfall eines der beiden in den Ohren befindlichen Gleichgewichtsorgane bedingt sind. Diese Schwindelbeschwerden klingen langsam ab und werden verschwinden, sobald sich Ihr gesamtes Gleichgewichtssystem an den veränderten Zustand gewöhnt hat. Die Zeit für diese Gewöhnung und damit die Dauer der Schwindelbeschwerden können Sie verkürzen, indem Sie Ihr Gleichgewichtssystem trainieren. Hierzu dienen die folgenden „Schwindelübungen“, die möglichst 2-3x (soweit Sie dazu in der Lage sind) durchgeführt werden sollten.

Übungen im Sitzen

1. Augenbewegungen (erst langsam dann schnell)
 - a) aufwärts und abwärts
 - b) nach rechts und links
 - c) a + b wiederholen, dabei einen Finger des ausgestreckten Armes ansehen
2. Kopfbewegungen
 - a) vorwärts und rückwärts
 - b) auf die rechte und linke Schulter
 - c) nach rechts und links drehen (langsam und schnell)
3. 20x vorwärts beugen und einen Gegenstand vom Boden aufheben
4. Kopf, Schulter und Rumpf drehen - je 20x mit offenen und geschlossenen Augen

Übungen im Stehen

5. Wiederholung der Übungen 1, 2 + 4 aus dem Sitz
6. Aus dem Sitzen aufstehen - je 20x mit offenen und geschlossenen Augen
7. Ball von einer Hand in die andere werfen
 - a) auf Augenhöhe
 - b) auf Kniehöhe
8. Sitzen, Aufstehen, Herumgehen, Hinsetzen, Aufstehen....
9. Übung 4 im Stehen wiederholten

Übungen im Gehen

10. Quer durch den Raum gehen - je 10x mit offenen und geschlossenen Augen
11. Schiefe Ebene / Abhang hinauf- und hinuntergehen - mit offenen und geschlossenen Augen
12. Auf einem Bein stehen - mit offenen und geschlossenen Augen
13. Gehen, indem ein Fuß unmittelbar vor den anderen gesetzt wird - mit offenen und geschlossenen Augen