

Mit diesen Informationen möchten wir unseren Patienten die Möglichkeit geben, sich über die Details der von uns empfohlenen Therapien zu informieren. Bei Fragen stehe wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Übungen gegen Schwindel

Schwindel, der vom Gleichgewichtsorgan verursacht wird, kann mit Bewegung gebessert werden. Handelt es sich um eine **Reizung/Ausfall** eines Bogengangsystems, so trägt Bewegung dazu bei, dass sich die Gleichgewichtszentrale im Gehirn schneller an die aktuelle Balance zwischen den Sinnesorganen gewöhnt und dem Patienten während der Regeneration der Sinnesorgane Linderung verschafft. Handelt es sich um einen sogenannten Benignen paroxysmalen Lagerungsschwindel (BPLS oder Canalolithiasis) dann können gezielte Bewegungen sogar die Heilung herbeiführen, indem die freien Kristalle in den Bogengängen wieder Halt finden.

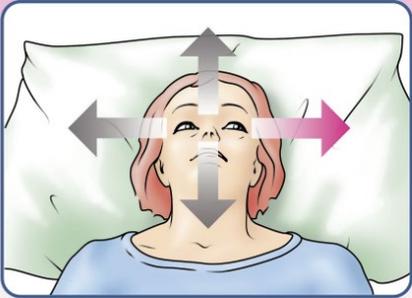
With this information we would like to give our patients the possibility to inform themselves about the details of the therapies we recommend. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.

Exercises against dizziness

Dizziness caused by the vestibular organ can be improved with exercise. If it is an irritation/failure of an arcuate system, movement helps the vestibular center in the brain to adapt more quickly to the current balance between the sensory organs and provides relief to the patient while the sensory organs regenerate. If it is a so-called Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPLS or Canalolithiasis) then targeted movements can even bring about the healing, as the free crystals in the arcades find their footing again.

Mit diesen Informationen möchten wir unseren Patienten die Möglichkeit geben, sich über die Details der von uns empfohlenen Therapien zu informieren. Bei Fragen stehe wir Ihnen gerne zur Verfügung.

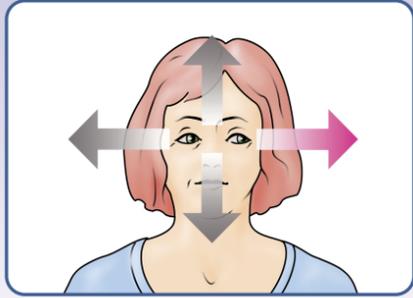
With this information we would like to give our patients the possibility to inform themselves about the details of the therapies we recommend. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.



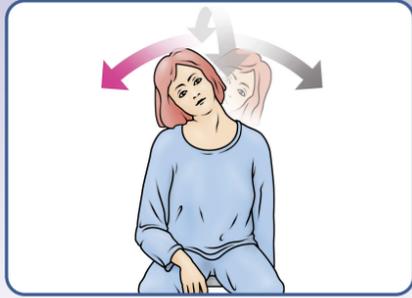
1 Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – nach oben und nach unten – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



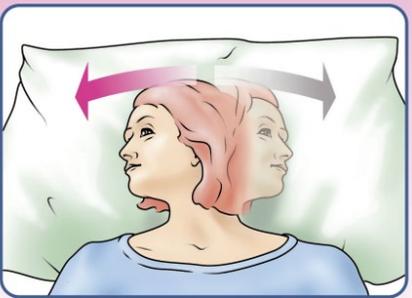
2 Kopf nach vorne anheben, innehalten, dabei bis 5 zählen, danach den Kopf wieder auf das Kissen legen.



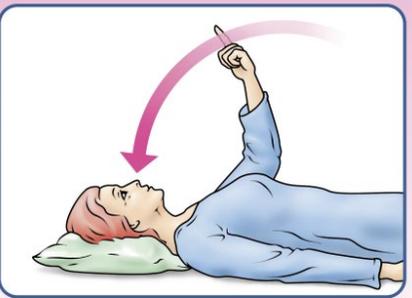
5 Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



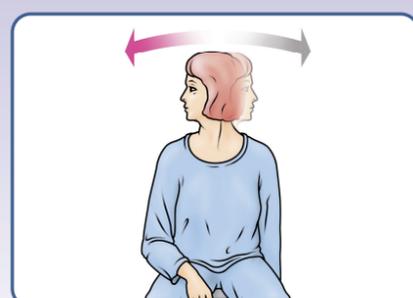
6 Kopf neigen, erst nach vorne, dann nach hinten. Danach auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben. Jeweils in dieser Stellung verharren und bis 10 zählen.



3 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



4 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



7 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



8 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.

Mit diesen Informationen möchten wir unseren Patienten die Möglichkeit geben, sich über die Details der von uns empfohlenen Therapien zu informieren. Bei Fragen stehe wir Ihnen gerne zur Verfügung.

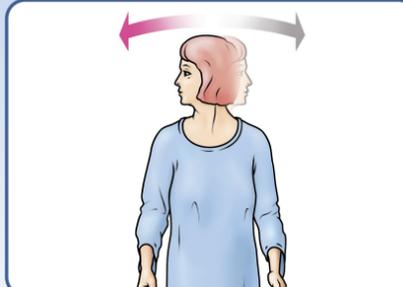
With this information we would like to give our patients the possibility to inform themselves about the details of the therapies we recommend. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.



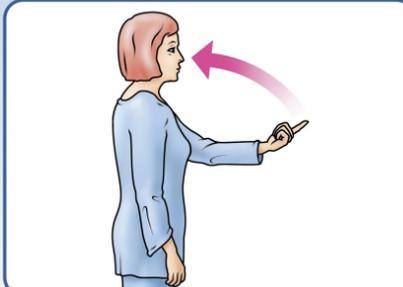
9 Nach vorne beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



10 Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen, dabei mit den Armen abstützen.



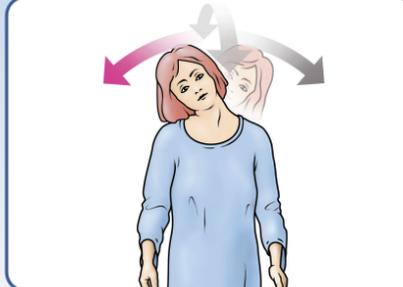
13 Kopf nach rechts und links drehen – Schultern nicht bewegen (anfangs langsam, später schneller).



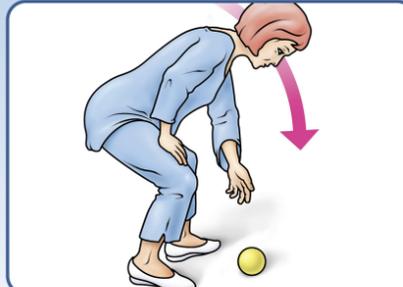
14 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



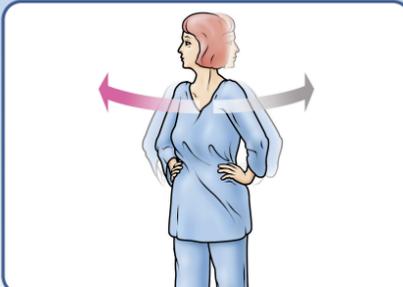
11 Auf einem Bein stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).



12 Kopf kurz neigen, erst nach vorne, dann nach hinten, auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben.



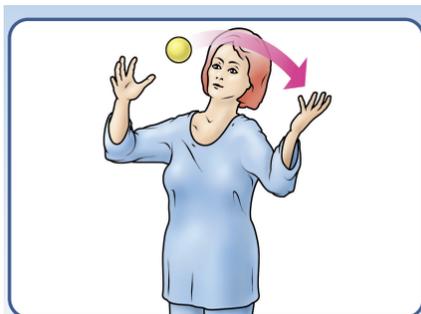
15 Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



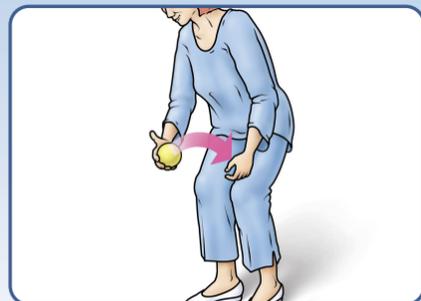
16 Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).

Mit diesen Informationen möchten wir unseren Patienten die Möglichkeit geben, sich über die Details der von uns empfohlenen Therapien zu informieren. Bei Fragen stehe wir Ihnen gerne zur Verfügung.

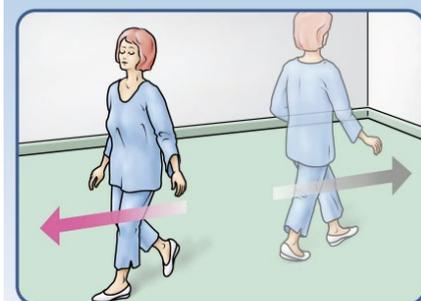
With this information we would like to give our patients the possibility to inform themselves about the details of the therapies we recommend. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.



17 Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen.



18 Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen.



19 Durch den Raum hin und her gehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



20 Beim Gehen einen Fuß direkt vor den anderen setzen (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).

© 2022, HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG, Flörsheim/Main

Illustrationen und grafische Gestaltung: Volker W. Klein, Mainz

EPLAY-Manöver (bei BPLS)

Den Kopf 45° im Sitzen zur Seite drehen. Unter Beibehaltung dieser Kopfposition folgt ein rasches Umlagern auf den Rücken. Leichte Kopftiefelage. Warten für ca. 30 s bis der ausgelöste Schwindel abgeklungen ist. Drehen des Kopfes um 90° zur anderen Seite gedreht; warten für 30 s. Kopf und Körper um 90° weiterdrehen (Rückenlage → Seitenlage), bis das Gesicht nach unten gerichtet ist. Nach erneutem Abklingen des Schwindels (ca. 10–15 s) aufsetzen.