



**Gerade
bei
*Schwindel***

Gymnastische Übungen

Ratgeber mit Anleitungen
zur gezielten Gymnastik für
Patienten mit
Schwindelbeschwerden

Aus dem Patientenservice von

 **Yamanouchi**

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Schwindel gehört mit zu den häufigsten Beschwerden, über die Patienten in der Sprechstunde klagen. Sie beschreiben ihn meist mit dem Empfinden, daß sich alles um sie dreht, daß der Boden unter ihren Füßen schwankt oder daß sie meinen, ins Bodenlose zu versinken.

Diese kleine Broschüre wird Sie darüber informieren, wie und warum es zu Schwindelanfällen kommt und was man dagegen tun kann.

Neben der Behandlung mit Medikamenten haben sich gezielte gymnastische Übungen bei der Therapie des Schwindels bewährt. Deshalb finden Sie am Ende dieses Ratgebers eine Reihe solcher Übungen mit genauen Anleitungen, die Sie – natürlich in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt – regelmäßig durchführen sollten.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und vor allem gute Besserung!

Ihre Yamanouchi Pharma GmbH

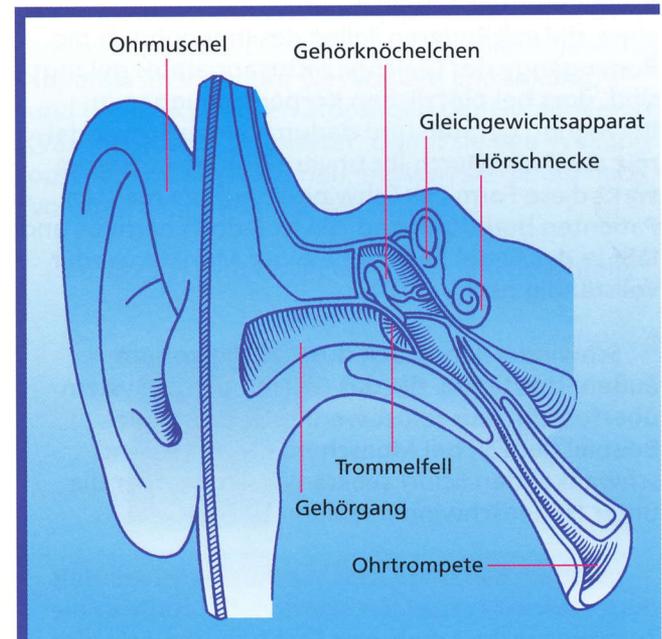
Übrigens: Der Begriff Schwindel ist auf ein altes deutsches Wort zurückzuführen, nämlich „schwinden“. Beim Schwarzwerden vor den Augen schwinden einem die Sinne. Manchmal spricht man bei Schwindel auch von Vertigo, was nichts anderes als das lateinische Wort dafür ist.

Schwindel –

woher kommt das?

Der Gleichgewichtsapparat im Ohr, das Auge sowie die Muskeln, Sehnen und Gelenke senden ununterbrochen Informationen an das Gehirn. Dort werden sie zusammengeführt und verarbeitet und vermitteln das Gefühl von Gleichgewicht.

Schwindel entsteht immer dann, wenn diese Informationen nicht übereinstimmen, fehlerhaft sind oder im Gehirn nicht richtig verarbeitet werden.



Deshalb ist Schwindel immer ein Signal, hinter dem sich z.B. Erkrankungen des Ohres oder des Auges, Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen wie zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Halswirbelsäulenbeschwerden oder andere Krankheiten verbergen können.

Vor allem bei älteren Menschen ist die Ursache des Schwindels häufig eine Durchblutungsstörung:

Das Gleichgewichtszentrum im Gehirn wird dann nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Etwa 1/3 aller älteren Männer und 2/3 aller älteren Frauen leiden unter dieser Form von Schwindel.

Eine ganz andere Ursache hat der weitverbreitete, sogenannte Lagerungsschwindel. Er tritt z. B. auf, nachdem man sich im Bett herumgedreht hat und ist nach einer erneuten Lageänderung sofort wieder vorüber. Schuld daran sind winzige Ohrsteine, die aus anderen Teilen des Innenohrs in die Bogengänge des Gleichgewichtsapparates gelangt sind, dort bei plötzlichen Körperdrehungen in Bewegung geraten und dadurch einen Schwindelreiz auslösen. Durch ihr unvermitteltes Auftreten wirkt diese Form des Schwindels auf die meisten Patienten beunruhigend. Sie ist jedoch harmlos und läßt in der Regel im Laufe einiger Monate wieder vollständig nach.

Schwindel kann auch durch ungewohnte äußere Umstände, die das Gleichgewichtssystem überfordern, ausgelöst werden. Dies ist zum Beispiel der Fall bei Menschen, die auf einem schwankenden Schiff seekrank werden oder die unter Höhenschwindel leiden.

In jedem Fall sollte die Ursache des Schwindels durch einen Arzt geklärt werden. Oft ist dazu die Zusammenarbeit mehrerer Fachbereiche erforderlich, z. B. Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Neurologie, Augenheilkunde, Innere Medizin und Orthopädie. Nur wenn die genaue Ursache bekannt ist, kann auch die richtige Behandlung eingeleitet werden.

Schwindel –

was kann man dagegen tun?

Für die Behandlung von Schwindelbeschwerden stehen im wesentlichen zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

- Medikamente
- Gymnastische Übungen

Medikamente werden z. B. zur Behandlung des Schwindels bei Durchblutungsstörungen des Gehirns, der sogenannten Verkalkung der Hirngefäße (Zerebralklerose), bei Erkrankungen des Gleichgewichtsapparates im Innenohr (vestibuläre Erkrankung) und bei funktionellen Störungen der Gefäßnerven (Vasoneurosen) eingesetzt. Damit sie ihre Wirkung optimal entfalten können, müssen sie genau nach Vorschrift angewendet werden.

Zusätzlich sollte man einige Regeln beachten:



Genußmittel wie Alkohol und Nikotin sind nicht empfehlenswert! Sie schaden nur.



Auf Alkohol muß im Zusammenhang mit Medikamenten wegen der unkontrollierbaren Wirkung auf Kreislauf und Organe verzichtet werden.

Nikotin kann als Gefäßgift betrachtet werden. Es verengt die Blutgefäße und kann deshalb eventuell vorhandene Durchblutungsstörungen verstärken.

Deshalb: **Alkohol und Nikotin vermeiden!**

Während eines Schwindelanfalls ist es meistens sinnvoll, sich hinzulegen. So ist man besser vor unkontrollierbarem Verhalten geschützt. Zu lange Bettruhe behindert jedoch die natürlichen Möglichkeiten des Gleichgewichtssystems, sich zu erholen. Jeder hat sicher schon einmal erlebt, daß nach längerer Bettruhe – z. B. während einer Krankheit – beim Aufstehen Schwindelbeschwerden auftreten, weil sich der Kreislauf nicht ausreichend oder zu langsam anpaßt.

Deshalb: **Bettruhe nicht länger als notwendig!**

Daß man bei Schwindel im Straßenverkehr besonders vorsichtig sein muß, versteht sich von selbst. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob und in welchem Umfang Ihre Fahrtüchtigkeit als Auto- und Radfahrer bzw. Ihre Sicherheit als Fußgänger beeinträchtigt ist.

Deshalb: **Vorsicht im Straßenverkehr!**

Gymnastische Übungen sind eine sehr wirksame Maßnahme, um das Gleichgewichtssystem zu trainieren und so den Erfolg einer medikamentösen Behandlung zu unterstützen. Die Übungen können nach Anleitung durch die Ärztin/den Arzt zu Hause durchgeführt werden. Regelmäßiges Training ist dabei oft der Schlüssel zum Erfolg.

Deshalb: **Besser täglich 15 Minuten üben, als einmal in der Woche anderthalb oder zwei Stunden!**

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein komplettes Trainingsprogramm. Möglicherweise sind nicht alle vorgestellten Übungen für Sie geeignet. **Gehen Sie deshalb unbedingt vor Beginn Ihres Trainings die Übungen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt durch, und kreuzen Sie diejenigen an, die Sie in Ihr Trainingsprogramm aufnehmen sollen.**

Trainingsprogramm

In diesem Trainingsprogramm finden Sie

- Übungen im Liegen
- Übungen im Sitzen
- Übungen im Stehen
- Übungen mit einem Partner

Die Übungen sollten wenn möglich **zweimal täglich**, und zwar jeweils **mit 10 bis 20 Wiederholungen** durchgeführt werden. Im Laufe der Zeit können Sie das Tempo bei der Durchführung langsam steigern.

Beginnen Sie mit den Übungen im Liegen und erweitern Sie Ihr tägliches Programm allmählich zunächst um die Übungen im Sitzen und dann um die im Stehen (sofern sie zu Ihrem individuellen Trainingsprogramm gehören).

Die Übungen im Stehen sollten Sie anfangs nur unter Aufsicht durchführen, damit Sie bei plötzlich auftretendem Schwindel nicht stürzen.

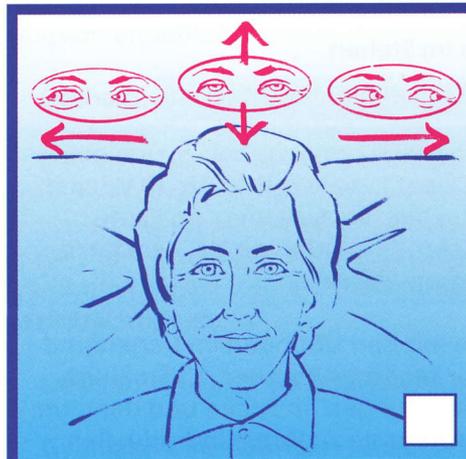
Sollten sich wider Erwarten Ihre Schwindelbeschwerden verschlechtern oder Kreislaufprobleme auftreten, dann stellen Sie die Übungen bitte sofort ein und sprechen zunächst noch einmal mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

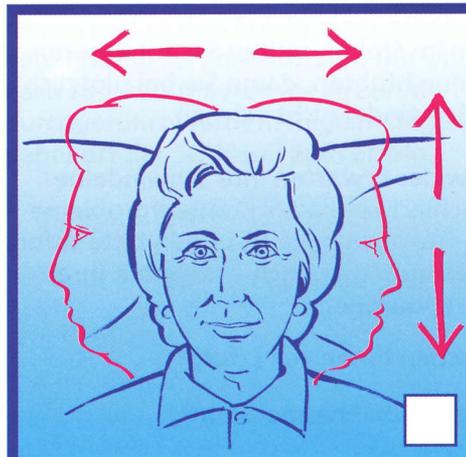
Ihre Yamanouchi Pharma GmbH

Übungen im Liegen

(Bitte nur die mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt angekreuzten Übungen durchführen!)



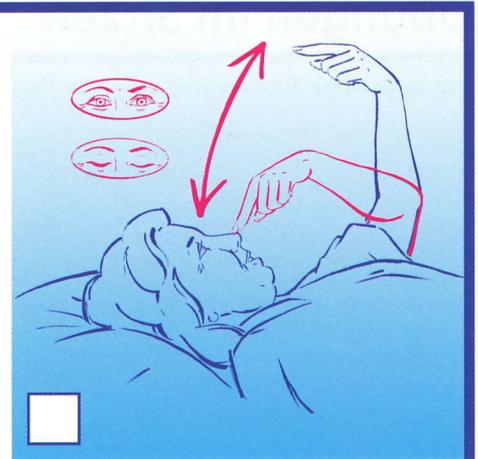
1. Auf dem Rücken liegend die Augen in alle Richtungen, d.h. von rechts nach links und von oben nach unten, bewegen.



2. Auf dem Rücken liegend den Kopf in alle Richtungen, d.h. von rechts nach links und von oben nach unten, bewegen.

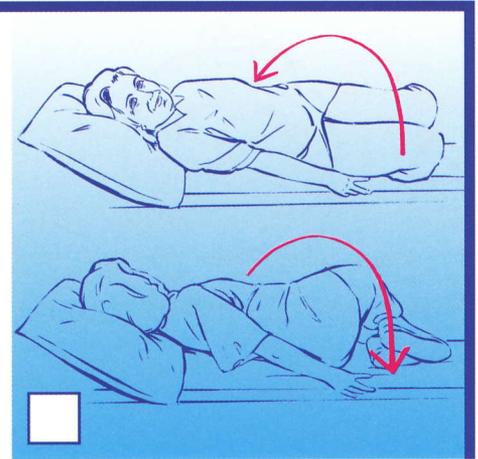
3.

Auf dem Rücken liegend den Arm in die Höhe strecken und – zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen – zur Nasenspitze führen.



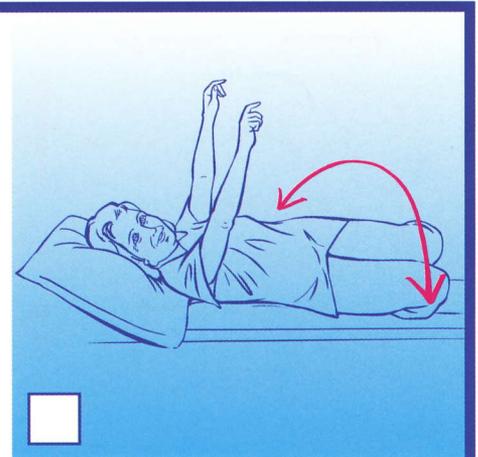
4.

Auf dem Rücken liegend die Beine anziehen und dann den Oberkörper nach rechts und nach links drehen. Die Beine und den Kopf dabei in die gleiche Richtung bewegen.



5.

Wie bei (4) beschrieben, aber zusätzlich die Arme nach oben strecken und die Bewegung mitmachen lassen.

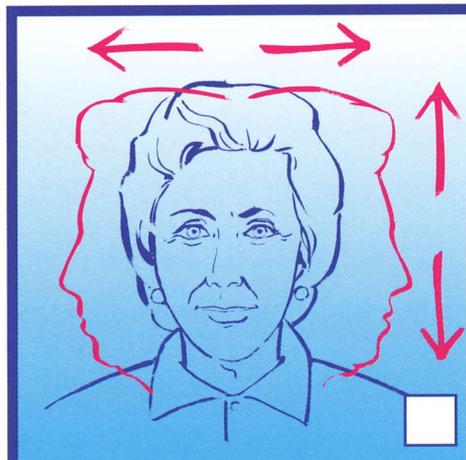


Übungen im Sitzen

(Bitte nur die mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt angekreuzten Übungen durchführen!)



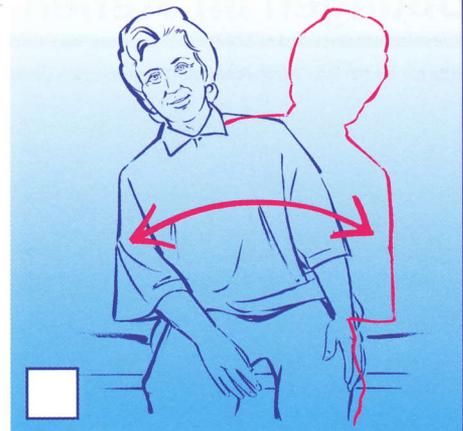
- 1.** Aufrecht sitzen und den Zeigefinger vor dem Gesicht waagrecht und senkrecht in alle Richtungen bewegen und mit den Augen verfolgen.



- 2.** Aufrecht sitzen und den Kopf in alle Richtungen bewegen, d.h. aus der Ausgangsposition abwechselnd vorwärts und rückwärts neigen und nach rechts und links drehen.

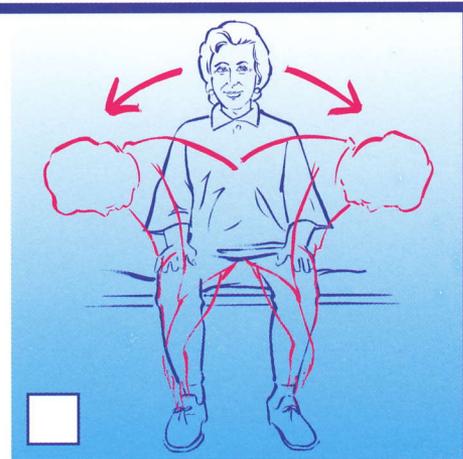
3.

Wie unter (2) beschrieben, aber nicht nur den Kopf, sondern den ganzen Oberkörper bewegen.



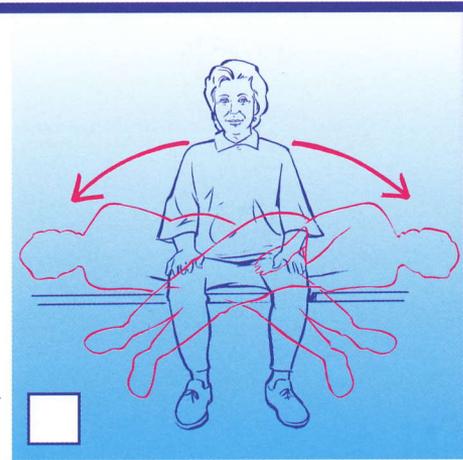
4.

Den Oberkörper diagonal nach vorne beugen, d.h. mit der linken Hand über den rechten Oberschenkel zum Schienbein fahren und umgekehrt; dabei die Hand mit den Augen verfolgen.



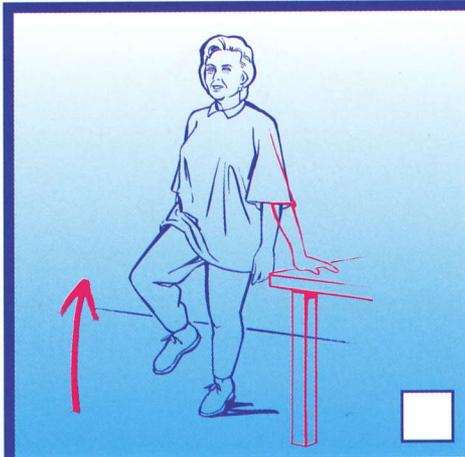
5.

**Nur bei Lage-
rungsschwindel:**
Aus der aufrechten Sitzposition ruckartig nach rechts und links fallen lassen – durch die heftige Bewegung können die Ohrsteine nach und nach aus den Bogengängen des Gleichgewichtsorgans hinausbefördert werden.



Übungen im Stehen

(Bitte nur die mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt angekreuzten Übungen durchführen!)



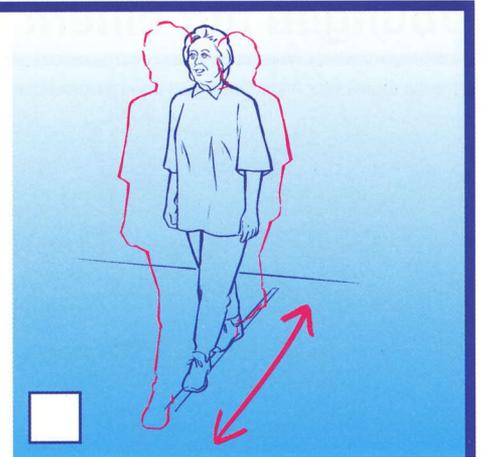
- 1.** Abwechselnd die Beine im Stand hochziehen; ggf. mit einer Hand am Bett oder am Tisch festhalten.



- 2.** Storchengang wie bei (1), aber zusätzlich beide Arme waagrecht nach vorne strecken.

3.

Auf dem Boden eine Linie markieren, z.B. mit Kreppband, und auf dieser Linie zuerst vorwärts, dann rückwärts entlanggehen.



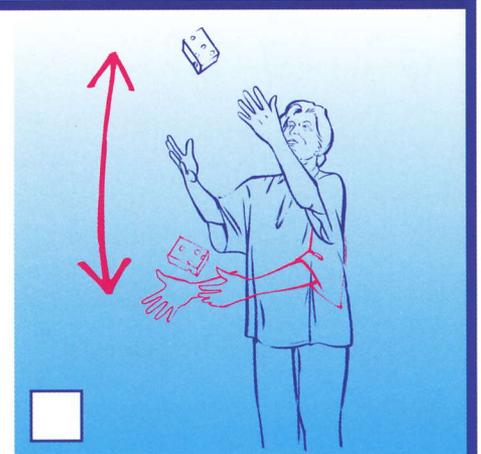
4.

Auf der gleichen Linie seitwärts von rechts nach links und von links nach rechts entlanggehen; dabei die Beine bei jedem Schritt jeweils überkreuzen.



5.

Einen Putzschwamm als Ball bis über Augenhöhe in die Luft werfen und in Höhe des Bauchnabels wieder auffangen.

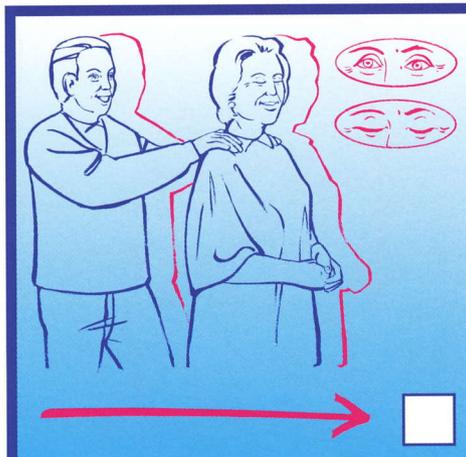


Übungen mit einem Partner

(Bitte nur die mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt angekreuzten Übungen durchführen!)



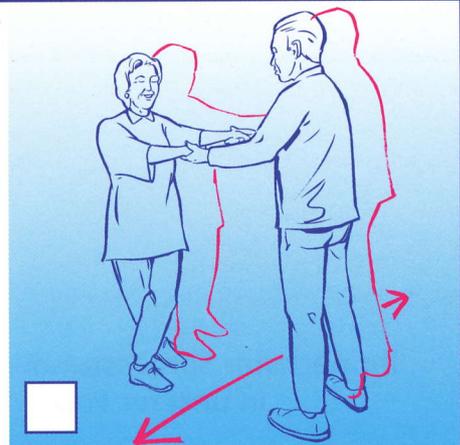
1. Vor dem Partner stehend um die eigene Achse drehen, stoppen und einen vom Partner geworfenen Ball (Putzschwamm) auffangen.



2. Der Partner legt von hinten seine Hände auf die Schultern des Übenden und führt ihn durch den Raum, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

3.

Vor dem Partner stehend diesem die Hände reichen und mit geschlossenen Augen zunächst vorwärts und rückwärts gehen; anschließend seitwärts und dabei die Beine überkreuzen (wie in der 3. und 4. Übung im Stehen).



4.

Auf einem Bein vor dem Partner stehen und trotz seines wechselnden Drucks gegen die Hüften versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Wenn es die Standfestigkeit zuläßt, kann der Druck verstärkt werden.



5.

Mit dem Partner Hand in Hand spazierengehen und dabei die Arme weit nach vorne und hinten schwingen; auf Tempowechsel und unterschiedliche Bodenbeschaffenheit achten.

