



Friederike Keifel

Hausaufgaben für Patienten mit Schwindel

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige



Inhaltsverzeichnis

1	Hintergrundwissen	7
1.1	Mit mehr Wissen – besser trainieren	7
1.2	Schwindel und seine Behandlungsmöglichkeiten	8
1.3	Schwindel und seine Häufigkeit	8
1.4	Schwindel und sein Auftreten	8
1.5	Schwindel bei Gesunden – Bewegungskrankheit.....	8
1.6	Das Gleichgewichtssystem = vestibuläres System	9
1.6.1	Aufgaben des Gleichgewichtssystems	9
1.6.2	Aufbau und Funktion des Gleichgewichtsorgans.....	10
1.7	Welche Untersuchungen sind für die Diagnostik sinnvoll?.....	12
1.7.1	Anamnese	13
1.7.2	Den Schwindel kann man grob in zwei Gruppen einordnen	13
1.7.3	Klinische Gleichgewichtsprüfung	14
1.7.4	Apparative Gleichgewichtsprüfung	15
1.7.5	Fragebogen	16
1.8	Krankheitsbilder.....	19
1.8.1	Klassifikation.....	19
1.9	Differenzierung der peripheren Schwindelformen.....	21
1.9.1	Benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel	21
1.9.2	M. Menière	23
1.9.3	Neuritis vestibularis.....	23
1.9.4	Bilaterale Vestibulopathie.....	24
1.9.5	Vestibularisschwannom = Akustikusneurinom.....	25
1.10	Präventionsempfehlung	25

2	Übungsprogramme	26
2.1	Übungsprogramme für die einzelnen Schwindelformen	26
2.2	Bevor Sie beginnen	26
2.3	Lagerungsübungen	27
2.3.1	Übungen zur Befreiung des hinteren Bogengangs	27
2.3.2	Übungen zur Befreiung des seitlichen Bogengangs	32
2.4	Vestibuläre Rehabilitation	34
2.4.1	Training des visuellen Systems um den Blick zu stabilisieren	35
2.4.2	Schulung der Wahrnehmung der Körperbewegung durch ein propriozeptives Training im Stand	39
2.4.3	Propriozeptives Training beim Gehen	43
2.4.4	Training des vestibulären Systems zur Verbesserung des Körpergleichgewichts	46
2.5	Meine Tipps	53
3	Anhang	54
3.1	Zusammenfassung	54
3.2	Hilfreiche Adressen	56
3.3	Empfehlenswerte Literatur	56
3.4	Fachwörterverzeichnis	57
3.5	Literaturverzeichnis	59

1.7.5 Fragebogen

Um sich auf den Arztbesuch vorzubereiten, können Sie die nachfolgenden Fragen beantworten. Damit helfen Sie dem erstkonsultierten Arzt (meist ist das der Hausarzt) zu entscheiden, welche weiteren fachärztlichen Untersuchungen sinnvoll sind.

Fragebogen		
1.	Seit wann leiden Sie unter Schwindel?	
2.	Haben Sie das Gefühl, dass	
	<input type="checkbox"/> sich die Umwelt dreht	<input type="checkbox"/> Sie sich drehen
	<input type="checkbox"/> Sie zur Seite gezogen werden	<input type="checkbox"/> Sie hin und her taumeln
	<input type="checkbox"/> Ihnen schwarz vor Augen wird	
3.	Wie empfinden Sie den Schwindel?	
	<input type="checkbox"/> Drehschwindel	<input type="checkbox"/> Schwankschwindel
	<input type="checkbox"/> Schwindelepisoden	<input type="checkbox"/> Benommenheit
	<input type="checkbox"/> Liftgefühl	<input type="checkbox"/> Unsicherheitsgefühl
4.	Wie oft tritt der Schwindel auf?	
	<input type="checkbox"/> täglich	<input type="checkbox"/> wöchentlich
	<input type="checkbox"/> attackenartig	<input type="checkbox"/> monatlich
	<input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/>
5.	Wie lange hält der Schwindel an?	
	<input type="checkbox"/> Dauerhaft	<input type="checkbox"/> Sekunden
	<input type="checkbox"/> Minuten	<input type="checkbox"/> Tage
6.	Gibt es einen Auslöser für Ihren Schwindel?	
	<input type="checkbox"/> Kopfbewegung	<input type="checkbox"/> Aufstehen
	<input type="checkbox"/> Liegen	<input type="checkbox"/> Hinlegen
	<input type="checkbox"/> in Ruhe	<input type="checkbox"/> Auto/Bahn fahren
	<input type="checkbox"/> Lärm/Geräusche	

Fragebogen

7. Kündigt sich der Schwindel an?
(z. B. Ohrdruck, Pfeifen, Hörminderung, usw.)

8. Welche Beschwerden haben Sie während dem Schwindel?

- Ohrgeräusche Hörminderung Kopfschmerzen Übelkeit
 Erbrechen Schwitzen Sehstörung Angst
 Herzrasen Zittern

9. Sind Sie aufgrund des Schwindels schon einmal gestürzt?

10. Fällt es Ihnen schwer

- bei Dunkelheit zu gehen auf unebenem Boden zu stehen

11. Können Sie aufgrund des Schwindels Ihren Beruf / Alltag nicht mehr ausüben?

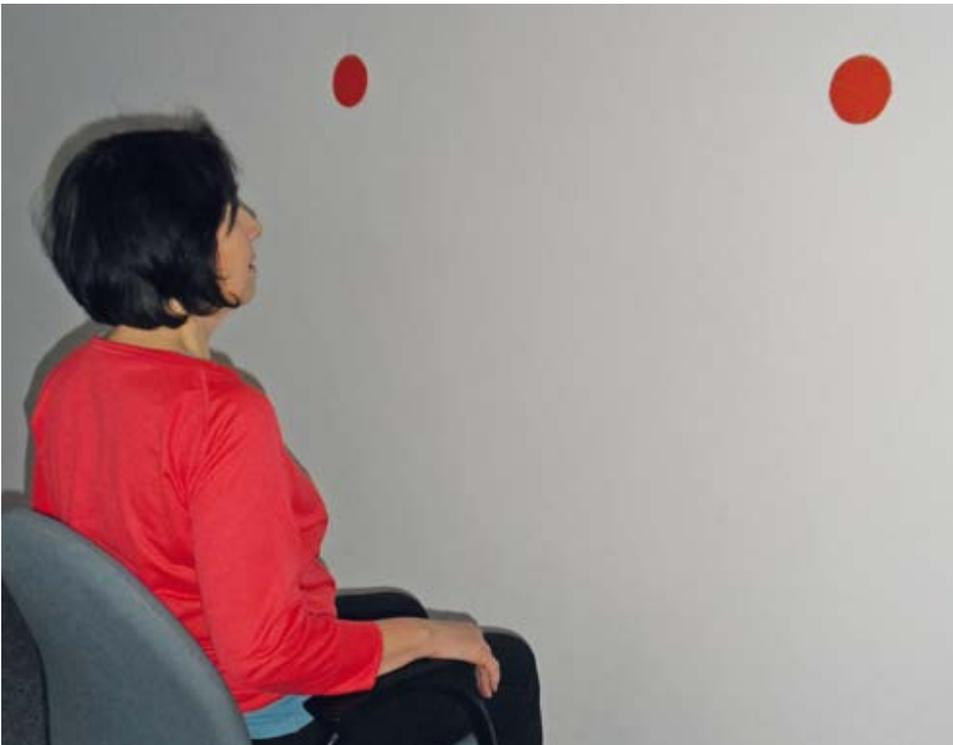
12. Wie stark empfinden Sie Ihren Schwindel?



2.4.4 Training des vestibulären Systems zur Verbesserung des Körpergleichgewichts

Hinweis: Therapeutische Fixationsübungen kombiniert mit Körperdrehungen entstanden aus der Beobachtung von Tänzern und Eiskunstläufern. Denn diese bleiben, auch nach mehrmaligem Drehen um die eigene Körperachse, sicher stehen. Da sie mit ihren Augen einen Blickpunkt fixieren, kann der Schwindel unterdrückt werden. Durch häufiges Üben kommt es zu einer Gewöhnung / Kompensation.

Fixationsübung



Ausführung: Der zu fixierende Gegenstand befindet sich ca. 0,50 bis 1 m vom Patienten entfernt. Der Patient dreht seinen Kopf schnell nach rechts, fixiert den Punkt und dreht dann den Kopf schnell nach links. Die Übung kann auch im Stehen ausgeführt werden.

Wirkung

Durch die bewusste Fixierung des Blickziels nach einer schnellen Kopfdrehung kann der Schwindel kompensiert werden.

Fixationsübung mit dem Drehstuhl



Ausführung: Der zu fixierende Gegenstand z. B. Türklinke befindet sich ca. 0,50 bis 1 m entfernt. Der Drehstuhl wird 10-mal im Uhrzeigersinn und 10-mal gegen den Uhrzeigersinn gedreht. Der Drehstuhl wird mit gleichmäßiger Geschwindigkeit gedreht. Der Patient behält den Fixpunkt so lange im Auge, bis er aus dem Blickfeld verschwindet. Durch eine ruckartige Kopfdrehung wird das Blickziel sofort wieder anfixiert. Die Übung kann auch im Stehen durch drehen um die eigene Körperachse ausgeführt werden.

Eine weitere Übung mit dem Drehstuhl ist, dass der Patient einen Stab vor sich hält und diesen während der Drehung fixiert.



Wirkung

Mit diesen Übungen werden mehrere Systeme gleichzeitig trainiert: das Gleichgewichtssystem, die Propriozeption und die Augen.

Schnelle Augen- und Blickfolgebewegungen mit einem gemusterten Ball
(oder Schwarz-Weiß-Streifenmuster, der Ball darf nicht einfarbig sein)



Ausführung: Der Abstand zwischen dem Ball und den Augen soll etwa 30 cm betragen. Der Ball muss das Gesichtsfeld gut ausfüllen. Der Ball dreht sich 10 Sekunden lang nach rechts und dann 10 Sekunden nach links. Der Ball wird schnell gedreht. Alternativ können auch beim Auto-, Zug- oder Straßenbahnfahren die vorbeiziehende Umgebung betrachtet werden, da ein sich schnell bewegendes Reizmuster sinnvoll ist. In speziellen Rehabilitationszentren erfolgt die optokinetische Reizung über ein „Planetarium“.

Wirkung des optokinetischen Trainings

Diese Übung wird eingesetzt um die Verbindung Auge – Gleichgewichtssystem zu trainieren. Somit werden die Vestibulariskerne stimuliert und als Folge tritt eine Kompensation ein.

3. Phase der Regeneration

Der Schwindel tritt nur noch bei hohen Belastungen auf. Deshalb liegt der Behandlungsschwerpunkt in dieser Phase auf vestibulär anspruchsvollen Übungen. Neben Alltagsaktivitäten wird verstärkt ein sportartspezifisches Training durchgeführt.

Rollen auf dem Boden



Ausführung: Der Patient liegt auf dem Boden und dreht sich schnell um seine Körperlängsachse.

Schnelle Kopfdrehungen



Ausführung: Der Patient steht auf einer labilen Unterlage. Er dreht seinen Kopf im schnellen Wechsel von rechts nach links, mit offenen und geschlossenen Augen. Die schnellen Kopfdrehungen können auch während dem Gehen ausgeführt werden.

Gehen auf einer Schnur



Ausführung: Der Patient geht auf einer Schnur vorwärts und rückwärts entlang.

Dann entlang auf einer eng gelegten Spirale.

