

Information für Patienten

# Übungen bei Schwindel und Gleichgewichts- störungen

---

Helios MVZ Mühlhausen



# Sehr geehrte Patienten,

---

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, selbst etwas gegen Ihre Schwindelbeschwerden zu tun.

Sie können die medikamentöse Behandlung von Schwindel durch gezieltes Training wirkungsvoll unterstützen. Machen Sie daher regelmäßig folgende Übungen.

Das komplette Übungsprogramm sollten Sie zweimal täglich durchführen. Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst fünf Mal wiederholen und später auf zehn Wiederholungen steigern. Die Übungen im Stehen und Gehen sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

*Dr. med. Silke Kaftan  
im Namen des MVZ-Teams des  
MVZ Gotha/Ohrdruf,  
Filiale Orthopädie und HNO Mühlhausen*

## Übungen im Liegen

---



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



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



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.

# Übungen im Sitzen

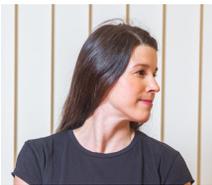
---



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



2. 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 zehn 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.



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



6. Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und nach links neigen. Dabei mit den Armen abstützen.

# Übungen im Stehen

---



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



So finden Sie zu uns.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Helios MVZ Gotha/Ohrdruf Filiale Orthopädie und HNO Mühlhausen

Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde,  
Dr. med. Silke Kaftan  
Rosenhof 7  
99974 Mühlhausen

T (03601) 40 89 80

[silke.kaftan@helios-gesundheit.de](mailto:silke.kaftan@helios-gesundheit.de)  
[www.helios-gesundheit.de/ambulanz/  
muehlhausen-mvz-hno](http://www.helios-gesundheit.de/ambulanz/muehlhausen-mvz-hno)

### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Erfurt GmbH ·  
Nordhäuser Straße 74 · 99089 Erfurt  
Druck: Redside Promotor ·  
Parkstraße 4 · 15838 Mellensee