

hohe Türschwellen, lose Kabel, herausragende Tischbeine, aber auch Haustiere wie Hunde und Katzen. Zusätzliche Anbringungen wie Geländer an der Treppe und Antirutschmatten für die Dusche können Ihnen den Alltag erleichtern. Das Benutzen von Hilfsmitteln wie Stöcke oder Rollatoren sollte zusammen mit dem Physiotherapeuten abgewogen werden.

- Obwohl Sie die Übungen zu Hause regelmäßig durchführen, hat es sich bei chronischen Krankheitsbildern bewährt, alle ein bis zwei Jahre die Übungen noch einmal „aufzufrischen“ und einen intensiven Therapieblock beim Physiotherapeuten durchzuführen. Hier können dann auch eventuell nötige Anpassungen der Heimübungen besprochen werden.
- Sportarten, die gleichzeitig alle Gleichgewichtssysteme trainieren, sind zum Beispiel Tischtennis, Joggen, Spazierengehen, Tanzen u.v.m. Ob Sie bestimmte Sportarten ausführen können bzw. sollten, besprechen Sie bitte mit Ihrem Physiotherapeuten!

Wir wünschen Ihnen bei der Therapie der Gleichgewichtsstörungen Geduld und viel Erfolg!!!



Silvy Kellerer
Physiotherapeutin
DSGZ

Ann Kathrin Saul
Physiotherapeutin

Für die Übungsanleitungen falten Sie den Flyer bitte auf

Kontakt:

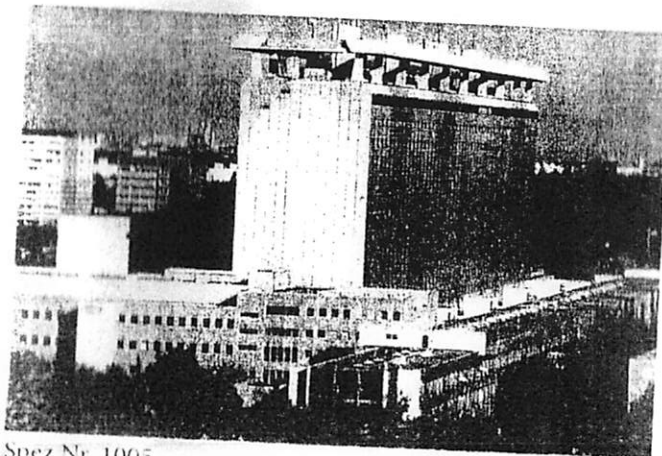
Klinikum der Universität München
Campus Großhadern
Deutsches Schwindelzentrum
Ann Kathrin Saul und Silvy Kellerer

Marchioninistraße 15
81377 München

E-Mail:
Silvy.Kellerer@med.uni-muenchen.de



DSGZ



Physiotherapie bei Gleichgewichtsstörungen
Eine Übersicht und Anleitung zum selbstständigen Üben mit Tipps für den Alltag



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Das Halten des Gleichgewichtes ist eine wichtige Voraussetzung für viele Aktivitäten des alltäglichen Lebens, zum Beispiel duschen, etwas vom Boden aufheben oder gehen. Für das Gleichgewicht sind im Körper hauptsächlich drei Systeme zuständig: die Gleichgewichtsorgane im Innenohr, die Augen und die Muskel- und Gelenkföhler an Beinen, Oberkörper und Kopf. Ursachen und Ausprägung von Gleichgewichtsstörungen sind vielfältig. Als Betroffene leiden Sie meistens stark unter der Gleichgewichtsstörung, die im Alltag zu Stürzen und zu erheblichen Beeinträchtigungen bis hin zum sozialen und beruflichen Rückzug führen kann.

Die Physiotherapie ist eines der wichtigsten Bestandteile bei der Behandlung von Gleichgewichtsstörungen und versucht mit Ihrer aktiven Mithilfe Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Die Ziele dieses Faltblatts sind:

- Sie knapp über Ziele und Inhalte der Therapie bei Gleichgewichtsstörungen aufzuklären
- Ihnen wenige Basisübungen sowie Tipps für den Alltag zusätzlich zur Physiotherapie unter Anleitung zu geben, um besser im Alltag zurecht zu kommen
- Sie zu einem eigenverantwortlichen Üben und Umgang mit der Gleichgewichtsstörung zu befähigen.

Das Faltblatt kann ein individuell angepasstes Trainingsprogramm unter Anleitung eines mit Gleichgewichtsstörungen erfahrenen Physiotherapeuten nicht ersetzen.

Es ist als Hilfestellung anzusehen, um auch selbstständig üben zu können und damit den Erfolg der Physiotherapie insgesamt wahrscheinlich zu machen.

Bei der Physiotherapie bei neurologischen Gleichgewichtsstörungen gibt es 4 wichtige Merksätze, die Sie berücksichtigen sollten:

1. **Regelmäßig üben!** Lieber täglich mehrmals 5 Minuten üben, als einmal am Wochenende eine Stunde! Versuchen Sie die Übungen in den Alltag einzubinden, dann fällt Ihnen das regelmäßige Üben leichter.
2. **Langfristig üben!** Viele Erkrankungen erfordern monate- bis jahrelanges Üben, damit es zu einer Besserung kommt bzw. damit der aktuelle Stand gehalten werden kann. Die Therapie erfordert leider viel Geduld, bei der Sie sich aber immer wieder auch kleinste Erfolge vor Augen führen sollten.
3. **Viele Wiederholungen!** Machen Sie lieber eine Übung mehrmals hintereinander als jede Übung nur ein Mal.
4. **Gehen Sie an Ihre Grenzen!** Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad einer Übung immer so, dass sie gefordert, aber NICHT überfordert sind. Das heißt z.B. bei Übungen zum Gleichgewicht: So viel Festhalten wie nötig, aber so wenig wie möglich! Sie sollten auf Ihre Sicherheit achten, aber wer sich immer nur festhält, kann seinen Gleichgewichtssinn nicht adäquat reizen. Natürlich sollten Sie nicht so üben, dass es zum Sturz kommt; bitte legen Sie rechtzeitig eine Übungspause ein! Es sollte aber durch die Übungen immer eine Unsicherheit ausgelöst werden. Ist dies nicht der Fall, gehen Sie zu einer schwierigeren Übung über.

Wenn Sie zu Hause üben, **achten Sie bitte unbedingt auf Ihre Sicherheit!**

Bereiten Sie Ihren Übungsplatz so vor, dass Sie zur Not immer etwas zum Festhalten haben und

dass keine unnötigen Gegenstände um Sie herum stehen, auf die Sie fallen könnten. Stellen Sie sich zum Beispiel für die Übungen im Stand in eine Zimmerecke, mit dem Rücken zur Wand. Vor sich stellen Sie einen Stuhl mit der Rückenlehne zu Ihnen gewandt. Sie können auch vor einem Tisch, an einem Waschbecken oder im Türrahmen üben. Beachten Sie dies bitte auch bei den Gehübungen!

Geeignet sind hier auch Tische, Geländer, enge Flure oder aber auch eine zweite Person, die Sie zur Not halten kann.

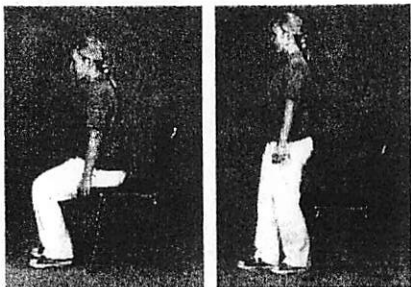
Für das Übungsmaterial benötigen Sie kein komplett ausgestattetes Fitnessstudio. Verwenden Sie Gegenstände, die Sie ohnehin besitzen! Zum Beispiel ein Kissen oder eine Decke als „wackeliger“ Untergrund bei den Standübungen, Bücher und Flaschen als Hindernisse beim Gehen, ein geknotetes Geschirrtuch als „Ball“ und so weiter...

Tipps für den Alltag

- Unsichere Situationen nicht meiden, sondern im kontrolliertem Maße bewältigen! Kontrolliert bedeutet, dass Sie das Gleichgewicht nicht verlieren indem Sie sich zum Beispiel irgendwo festhalten.
- Versuchen Sie die Übungen in Ihren Alltag einzubinden! Versuchen Sie zum Beispiel jedes Mal beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen und immer wenn Sie durch den Flur gehen, balancieren Sie auf der durch das Laminat vorgegebenen Linie.
- Vermeiden Sie Stürze! Identifizieren Sie Stolperquellen und beheben Sie diese. Typische Stolperquellen sind Teppichkanten,

Praktische Übungen

1. Aufstehen und hinsetzen

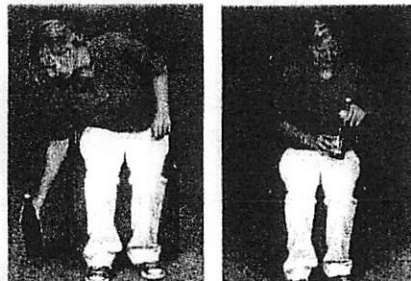


Setzen Sie sich mehrmals hintereinander auf einen Stuhl und stehen Sie wieder auf. Fixieren Sie mit den Augen dabei einen Gegenstand auf Augenhöhe. Wiederholen Sie die Übung ohne etwas zu fixieren.



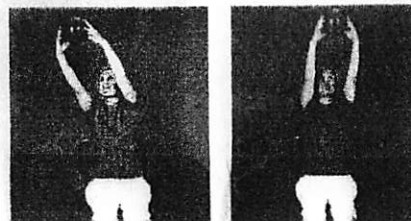
3 Durchgänge á 1 – 2 Minuten

2. Diagonal etwas aufheben



Diese Übung können Sie je nach eigenem Übungsniveau stehend oder sitzend durchführen. Heben Sie einen Gegenstand, der rechts neben Ihnen steht, hoch und stellen Sie ihn an Ihre linke Seite. Heben Sie den Gegenstand wieder auf die rechte Seite. Folgen Sie dabei dem Gegenstand mit den Augen.
3 Durchgänge á 1 – 2 Minuten

3. Ball kreisen mit Blickfolge



Diese Übung können Sie je nach eigenem Übungsniveau stehend oder sitzend durchführen. Heben Sie beidhändig einen Ball (oder ein Kissen etc.) über den Kopf und machen

7. Stand auf unebenen Untergrund



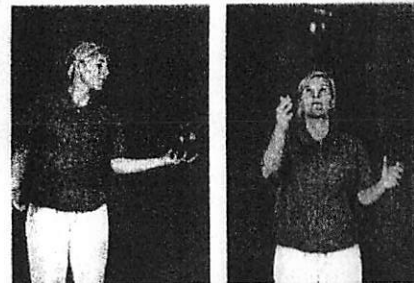
Stellen Sie sich auf ein großes Kissen/ eine grob gefaltete Decke oder ähnliches. Versuchen Sie so ruhig wie möglich zu stehen. Zunächst mit den Füßen hüftbreit auseinander, später immer enger.
10 Durchgänge á 30 Sekunden

8. Gehen auf der Stelle



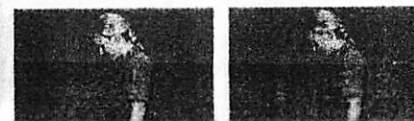
Gehen Sie auf der Stelle. Heben Sie mit der Zeit die Füße immer höher. Mit zunehmender Sicherheit versuchen Sie die Phasen, in denen Sie auf einem Bein stehen immer weiter zu verlängern.
3 Durchgänge á 1-2 Minuten

9. Ballwerfen mit Blickfolge



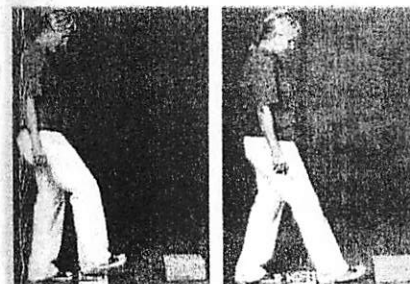
Stellen Sie sich hüftbreit hin. Werfen Sie einen Ball von einer Hand in die andere. Augen und Kopf folgen dem Ball ständig. Beginnen Sie zunächst den Ball auf Brusthöhe hin- und herzuwerfen, weiten Sie mit zunehmender Sicherheit die Höhe aus, bis Sie deutlich über Kopfhöhe sind.
3 Durchgänge á 1-2 Minuten

10. Füße abwechselnd auf eine Stufe/Buch etc. stellen



Stellen Sie sich vor eine Stufe/Stepper/ dickes Buch. Heben Sie nun abwechselnd ein Bein auf und stellen Sie

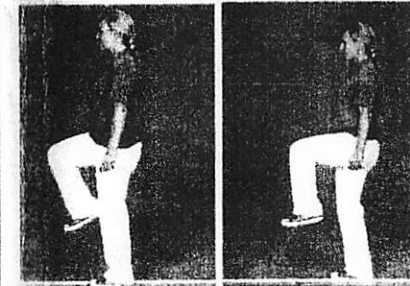
13. Über Hindernisse steigen



Legen Sie Bücher/ Schuhkartons entlang der Linie in einem Abstand von ca. 1,5 m auf den Boden. Gehen Sie nun in Ihrer normalen Geschwindigkeit und übersteigen Sie die Hindernisse. Versuchen Sie im Verlauf nicht abzubremsen oder die Schritte vor dem Übersteigen anzupassen.

Wenn die Übung so problemlos für Sie möglich ist, erhöhen Sie die Geschwindigkeit oder stellen Sie die Hindernisse enger.
Mehrere Durchgänge bis insgesamt ca. 3-5 Minuten.

14. Storchengang

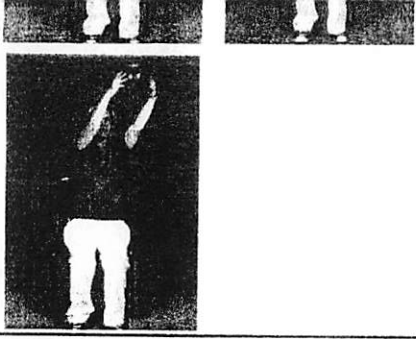


Gehen Sie entlang der Linie und heben Sie die Knie bei jedem Schritt übertrieben hoch, wie ein „Storch im Salat“. Versuchen Sie nach und nach die Phasen, in denen Sie auf einem Bein stehen, zu verlängern und insgesamt langsamer zu gehen.
Mehrere Durchgänge bis insgesamt ca. 3-5 Minuten.

15. Seiltänzergang



Setzen Sie einen Fuß direkt vor den anderen und balancieren Sie auf der Linie/Seil. Versuchen Sie zunehmend



Sie kreisende Bewegungen. Die Augen verfolgen dabei den Ball, der Kopf bleibt fest.
3 Durchgänge á 1 - 2 Minuten



4. Einbeinstand

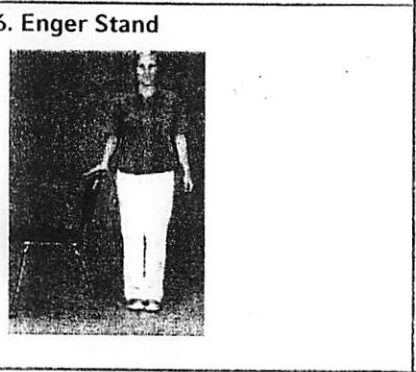
Versuchen Sie so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Wechseln Sie dann auf das andere Bein.
10 Durchgänge á 15-30 Sekunden

Diese und die folgenden Übungen können Sie je nach eigenem Übungsniveau auch auf einem unebenen Untergrund (z.B. einem Kissen oder eine grob gefaltete Decke) durchführen (siehe Übung 7).



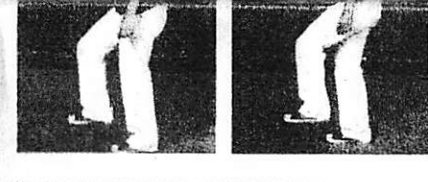
5. Tandemstand

Stellen Sie einen Fuß direkt vor den anderen, so dass sich die Ferse und die Zehenspitzen berühren und die Füße in einer Linie stehen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Fuß vorne.
10 Durchgänge á 30 Sekunden



5. Enger Stand

Stellen Sie die Füße so eng wie möglich aneinander. Versuchen Sie so ruhig wie möglich zu stehen.
10 Durchgänge á 30 Sekunden



Den Fuß auf die Stufe.

3 Durchgänge á 1-2 Minuten

11. Auf der Stelle hüpfen

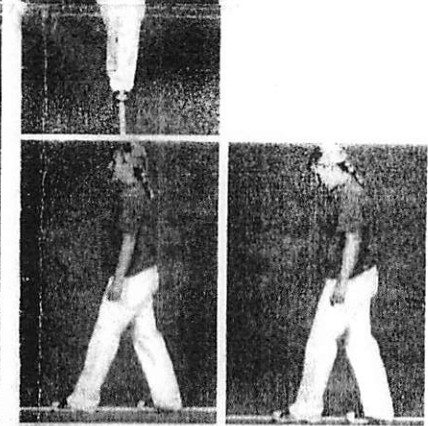


Wenn Sie Schmerzen oder Verletzungen an den Beinen haben oder kürzlich operiert wurden sind, lassen Sie diese Übung weg! Hüpfen Sie auf der Stelle. Zunächst abwechselnd als würden Sie auf der Stelle laufen. Später dann beidbeinig. Mit zunehmender Sicherheit höher hüpfen. Hierbei mal mit und mal ohne Fixierung eines Blickzieles üben.
3 Durchgänge á 1-2 Minuten

Legen Sie sich für die Übungen ein Seil auf den Boden oder führen Sie die Übungen entlang einer anderen sichtbaren Linie durch (z.B. Parkett, Fliesen). Versuchen Sie bei allen Übungen so wenig wie möglich von der geraden Linie abzuweichen. Achten Sie auf Ihre Sicherheit (siehe auf der Vorderseite)!

12. Langsames Gehen

Gehen Sie so langsam wie möglich entlang der Linie (Zeitlupentempo) und versuchen Sie dabei das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
Mehrere Durchgänge bis insgesamt ca. 2 Minuten.



suchen Sie zueinander, die Füße enger hinter einander zu setzen, so dass sich letztendlich Ferse und Zehen berühren.



Wenn Die Übung so problemlos für Sie möglich ist, erschweren Sie sie weiterhin, indem Sie während des Gehens die Arme vor der Brust gekreuzt halten.
Mehrere Durchgänge bis insgesamt ca. 3-5 Minuten.

16. Über unebenen Grund gehen



Legen Sie sich für diese Übung eine dicke/ gefaltete Decke, Schaumstoffmatratze oder ähnliches auf den Boden. Versuchen Sie nun über die Decke o.ä. zu gehen ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Zunächst dürfen Sie bei der Übung runter zu Ihren Füßen schauen, im Verlauf sollten Sie sich jedoch einen Punkt vor Ihnen suchen, den Sie während des Gehens nicht aus den Augen lassen.
Mehrere Durchgänge bis insgesamt ca. 3-5 Minuten.

Die Übungen 12, 14 und 15 können Sie je nach eigenem Übungsniveau auch auf unebenen Grund durchführen.