

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Therapie gegen den Schwindel

Empfehlungen aus der HNO-Praxis Dr. Weikert Regensburg

1. Kopfübung

Aufrecht sitzen. Füße auf 11-Uhr-Stellung. Kopf ganz leicht von rechts nach links drehen, nach vorn und nach hinten. Bei Drehung nach hinten die Hände in den Nacken legen. Jede Position ca. 30 Sekunden halten. Dann wieder in Ausgangsposition.
Übung 10-mal wiederholen. Fünfmal am Tag.

2. Mitte-Rechts-Links-Übung

Übung auf Liege oder Bett durchführen, sitzend beginnen. Zur rechten Seite langsam runter beugen, mit der linken Hand abstützen. Rechte Hand gibt dem Kopf Führungshilfe auf dem Weg nach unten. Kopf hinter dem Ohr auflegen. 30 Sekunden liegen bleiben. Wieder aufsetzen und mit der linken Hand abstützen. 30 Sekunden aufrecht sitzen bleiben, dann Übungen zur anderen Seite durchführen.
Übung 10-mal wiederholen. Fünfmal am Tag.

3. Vier-Füßler-Stand-Übung

Hinknien. Hände in Schulterhöhe auflegen, Ellenbogen leicht gebeugt. Rücken ist gerade. Hals bleibt im Verlauf des Rückens. Mit Augen nach links schauen und Kopf dabei langsam nach links drehen. Einen Punkt anfokusieren. Den Punkt dann 30 Sekunden anschauen, dann wieder langsam zur Grundstellung zurück und Übung zur anderen Seite durchführen.
Übung 10-mal wiederholen. Fünfmal am Tag.

4. Tür-Rahmen-Übung

Aufrechte Haltung. Füße sind dabei eine Handbreit auseinander. Knie leicht beugen.
Es entsteht eine sanfte Spannung in Po und Bauch. In dieser Position sich langsam nach hinten verlagern. Arme gestreckt halten, Hals bleibt in der Körperlängsachse. 30 Sekunden so bleiben, dann wieder in Ausgangsposition zurück. Gerade stehen.
Übung 10-mal wiederholen. Fünfmal am Tag.

5. Kopfstand

Auf einem Stuhl vor einer Couch oder einem Bett sitzend. Höhe von Stuhl und Couch/Bett anpassen. Beine über 45 Grad nach außen stellen. Die Hände auf die Vorlage (am besten ein Kissen mit einem Handtuch) so legen, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen. Mit geöffnetem Mund (Atmung) Kopf auf Hände legen. Ca. 30 Sekunden in dieser Position bleiben. Danach wieder in die Ausgangsposition. Aufrecht sitzen.
Übung 10-mal wiederholen. Fünfmal am Tag.