

Warum soll man bei diesem Schwindel Übungsprogramm die Augen geschlossen halten?

Unser Gleichgewichtsorgan verfügt über drei Haupt - Steuerungsmechanismen.

Die oberste Instanz stellt nicht das Gleichgewichtsorgan, sondern das Auge dar. Das Auge kann das Gleichgewichtsorgan zu einem grossen Teil ersetzen und unterdrücken. Der Mediziner bezeichnet dies als „Fixationssuppression“.

Sie kennen diesen Effekt vom Tanzen. Wenn Sie z.B. Walzer tanzen, dann hilft es, sich immer wieder den selben Fixpunkt im Raum mit den Augen zu suchen. So kann man sich sehr oft in eine Richtung drehen, ohne dabei Schwindel zu empfinden.

Wenn Sie z.B. eine Achterbahnfahrt im Kino sehen, dann können Sie die Bewegung der Achterbahn sogar spüren, weil das Auge eine Bewegung vorgaukelt.

Bei einem gestörten Gleichgewichtsorgan führt dieser Effekt zu einer schnelleren Erholung.

Wenn aber die Augen müde werden, oder anderweitig beschäftigt sind (Arbeit am PC, Lesen oder Änderung der Helligkeit), dann spüren wir den Schwindel wieder.

Was macht die Halswirbelsäule ?

Bei einer Störung des Gleichgewichtsorgans versucht unser Körper zum einen den Kopf zu stabilisieren, weil er das Gefühl hat, der Kopf würde wackeln.

Außerdem verhindert unser Körper so Bewegungen des Kopfes, da dies das Schwindelgefühl verstärken würde. Dies empfinden wir aber als unangenehm.

Wenn durch eine Lösung einer HWS - Blockierung Schwindel verstärkt wird, oder nur leicht gemildert und die Beschwerden kehren nach kurzer Zeit zurück, dann kommt der Schwindel mit grosser Sicherheit nicht von der Halswirbelsäule.



Das Schwindeltraining auf YouTube auch als Video



<https://youtu.be/TwSmAtToHHc>

Schwindeltraining

Dieses Informationsblatt soll Ihnen helfen zu Hause ein wirkungsvolles, sicheres und erfolgreiches Schwindeltraining durchzuführen



Ein Informationsblatt der

Schwindelambulanz Sinsheim

© Dr. Bodo und Mechthild Schiffmann

Alte Waibstadter Str. 2c
74889 Sinsheim
Tel: 07261 9713487

<http://www.schwindelambulanz-sinsheim.de>

Schwindeltraining mit dem Drehstuhl

Eine neue Methode, das Gleichgewichtsorgan zu trainieren



Setzen Sie sich auf einen Drehstuhl. Optimaler Weise auf einen Stuhl mit Armlehnen

Schließen Sie jetzt Ihre Augen und drehen Sie sich einfach auf dem Stuhl bei neutraler Kopfhaltung einmal im Kreis. Dann halten Sie den Stuhl abrupt an.

Lassen Sie die Augen geschlossen und warten Sie bis jedes Schwindelgefühl vergangen ist. Jetzt wiederholen Sie das Ganze in entgegengesetzter Richtung, Wiederholen Sie diese Übung wenn es geht mindestens einmal pro Stunde, aber nie so lange bis Ihnen schlecht wird

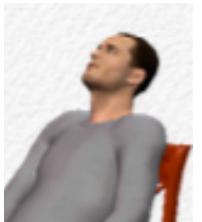


Wenn sie diese Übung bei normaler Kopfhaltung leicht durchführen können - wechseln Sie die Position

Legen Sie Ihren Kopf einfach schräg nach rechts oder links. Schliessen Sie wieder die Augen und drehen Sie sich in bewährter Weise auf Ihrem Stuhl.

Dann den Kopf auf die Gegenseite neigen und die gleiche Übung wiederholen.

Die Übungen wieder bei gleicher Kopfhaltung und geschlossenen Augen für die Rechte und die linke Seite durchführen



Jetzt noch den Kopf in den Nacken oder auf die Brust, und wie gehabt mit geschlossenen Augen in beide Richtungen drehen.

Sie werden von Tag zu Tag bemerken, dass Sie ohne große Probleme mehr Übungen durchführen können. Sie werden sich nicht nur einmal, sondern mehrfach um die eigene Achse drehen können.

Führen Sie diese Übungen regelmäßig durch, häufig und in kurzen Abständen, bis Sie völlig beschwerdefrei sind.