

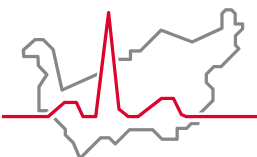
Heimprogramm Vestibulärer Schwindel

PATIENTENINFORMATION



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

Eine gezielte Behandlung ist wichtig, um den Schwindel zu reduzieren und die Lebensqualität wieder zu verbessern.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Geschätzte Leserinnen und Leser

In dieser Broschüre finden Sie einen möglichen Aufbau eines Heimprogrammes bei vestibulärem Schwindel. Das Heimprogramm wird mit einem ausgebildeten Physiotherapeuten, resp. einer ausgebildeten Physiotherapeutin zusammen evaluiert, sowie die Anzahl Wiederholungen und die Häufigkeit wird festgelegt. Nach einer professionellen Instruktion kann das Programm stationär und später zu Hause durchgeführt werden.

Grundsätzlich gilt:

- Langsam und mit kurzen Sequenzen beginnen, mehrmals täglich
- Schwindel sollte nach jeder Bewegung maximal 1-5 Sekunden anhalten und jeweils wieder ganz verschwinden
- Nach jeder Bewegungseinheit sollte der Schwindel weniger oder höchstens gleich lang andauern

Folgende Steigerungen sind möglich:

- Rückenlage – freier Sitz – freier Stand – Stand mit instabiler Unterlage (Kissen / Gymnastikmatte) / Stand mit verkleinerten Unterstützungsflächen – Gangvariationen
- Augenbewegungen – Kopf- und Augenbewegungen – Rumpfbewegungen – ganzer Körper (Alltagssituationen)

Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und ein gutes Üben.

Ihre Physiotherapie

ÜBUNGEN

Rückenlage (Kopf bleibt still)

Augen nach rechts – links

Augen nach oben – unten



Rückenlage

Augen und Kopf zusammen nach rechts – links

Augen und Kopf zusammen nach oben – unten



Gerader und freier Sitz (Kopf bleibt still)

Augen nach rechts – links

Augen nach oben – unten



Gerader und freier Sitz

Augen und Kopf zusammen nach rechts – links

Augen und Kopf zusammen nach oben – unten



Freier Stand (Steigerung: Kissen / Gymnastikmatte)

Augen nach rechts – links

Augen nach oben – unten

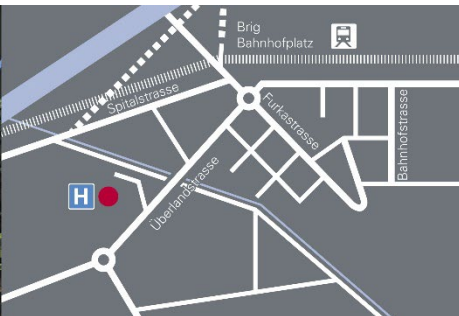
Augen und Kopf zusammen nach rechts – links

Augen und Kopf zusammen nach oben – unten



Tandemstand





Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Spital Brig

Überlandstrasse 14

3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33



Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Spital Visp

Pflanzettastrasse 8

3930 Visp

Physiotherapie

+41 (0) 27 604 31 86



© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden