

Schwindeltraining im

Akutstadium

Übungen in Rückenlage:

1. Einen beliebigen Gegenstand im Raum mit den Augen fixieren:

- Zu Beginn ist es ein feststehender Gegenstand im Raum
- Später ist es ein sich bewegender Gegenstand im Raum

2. Strecken Sie einen Arm zur Decke und fixieren ihren Daumen mit den Augen und halten den Kopf während der gesamten Übung ruhig:

- Daumen langsam nach rechts und links bewegen und diesem nur mit den Augen folgen
- Daumen langsam nach oben und unten bewegen und diesem nur mit den Augen folgen

3. Strecken Sie einen Arm zur Decke und fixieren ihren Daumen mit den Augen. Im Gegensatz zu Übung 2 bleibt nun Ihr Daumen ruhig und Ihr Kopf bewegt sich:

- Kopf langsam nach rechts und links drehen und mit den Augen den Daumen fixieren
- Kopf langsam nach oben und unten bewegen und mit den Augen den Daumen fixieren

Wenn Sie mit den Übungen in Rückenlage gut zurecht kommen, dann führen Sie die Übungen 1-3 im Sitzen durch.

Kommen Sie mit den Übungen im Sitzen ebenfalls gut zu recht, dann führen Sie die Übungen 1-3 im Stand durch.

Sie sollten jede Übung mehrfach wiederholen und mindestens 2 Minuten lang durchführen!