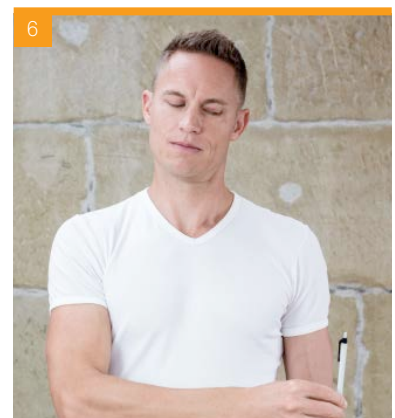
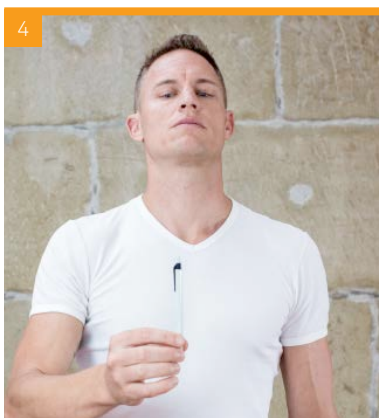


## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 6

### Gegengleiche Folgebewegung

Kopf und Augen bewegen sich in die entgegengesetzte Richtung. Halten Sie ein Zielobjekt und richten Sie die Augen darauf. Bewegen Sie das Objekt langsam nach oben/unten, links/rechts und diagonal während Sie den Kopf in die entgegengesetzte Richtung bewegen.



### Übungen Kopf

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen, und soll nicht bewegt werden während sich der Kopf bewegt.

Machen Sie keine grossen Kopfbewegungen (45° nach links und rechts von der Mittellinie).

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, dann tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

Zu Ihrer Sicherheit sollten die Übungen im Stehen, neben einer Wand oder einer andern Person ausgeführt werden.