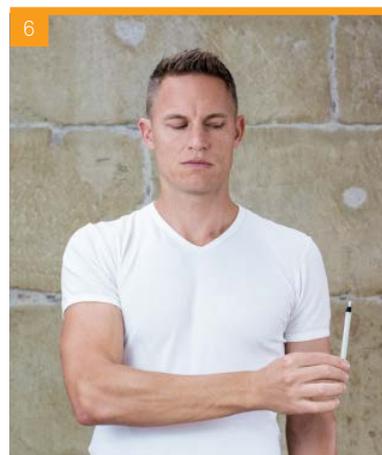


SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 1

Augenbewegungen, gleichmässige Folgebewegungen

Halten Sie ein Zielobjekt und richten Sie die Augen darauf. Bewegen Sie das Objekt nun nach rechts, links, oben, unten und diagonal, ohne den Kopf zu bewegen.



Übungen Augen

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

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

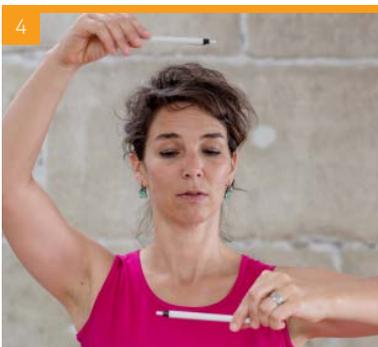
Wenn Sie Brillenträger sind, tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

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.

SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 2

Augenbewegungen, ruckartige Folgebewegungen

Halten sie zwei Zielobjekte ohne sie zu bewegen einige Zentimeter voneinander entfernt rechts-links, oben-unten und diagonal. Bewegen Sie die Augen ruckartig von einem Objekt zum andern ohne den Kopf zu bewegen.



Übungen Augen

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

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.

SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 3

Stabilisierung des Blickfelds

Sitzend. Richten Sie Ihre Augen auf ein Objekt, das Sie in der Hand halten oder an der Wand befestigen. Bewegen Sie Ihren Kopf nach rechts und links. Führen Sie danach die Bewegungen von oben nach unten durch.



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.

SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 4

Stabilisierung des Blickfelds

Stehend, Füße auseinander. Richten Sie Ihre Augen auf ein Objekt, das Sie in der Hand halten oder an der Wand befestigen. Bewegen Sie Ihren Kopf nach rechts und links. Führen Sie danach die Bewegungen von oben nach unten durch.



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.

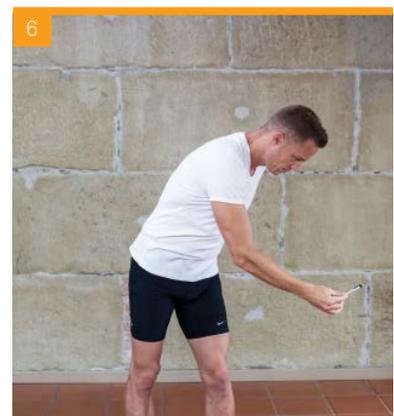
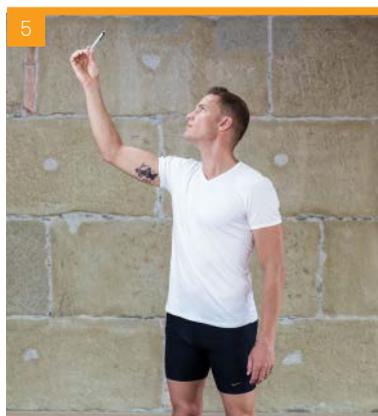
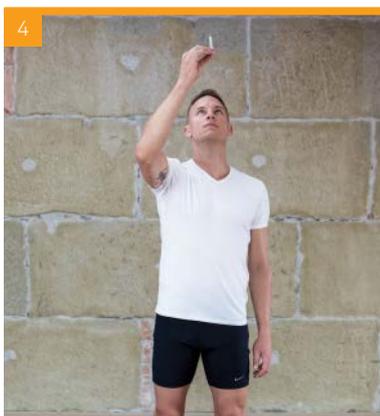
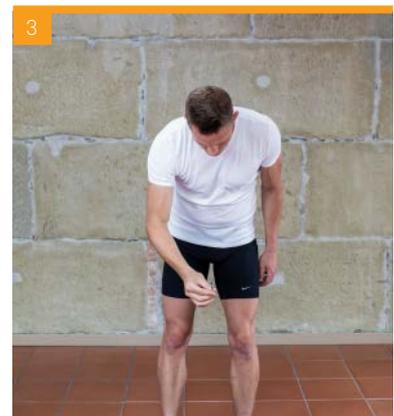
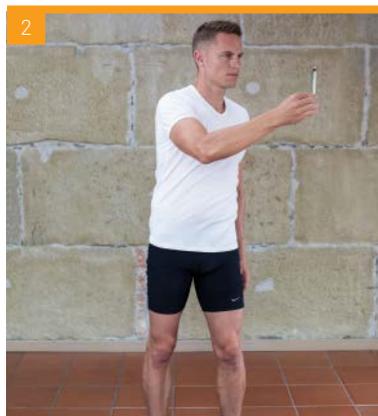
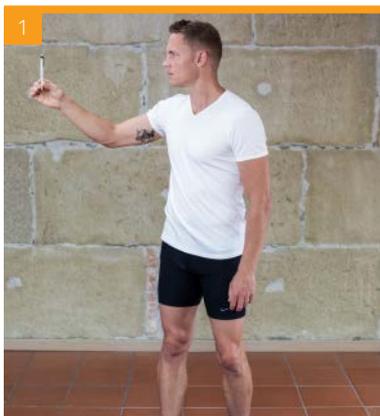
Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

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

SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 5

Folgebewegung mit Körper

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



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.

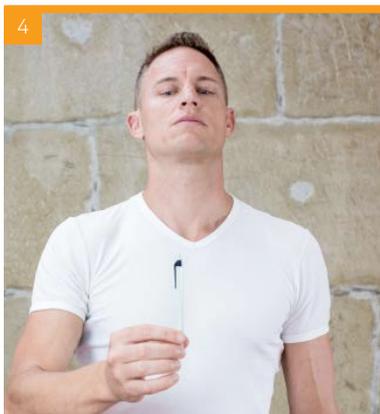
Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

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

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.