

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.