



Schwindelzentrum
Physiotherapie
Osteopathie

TOM HANF

Basisübungen zur Schwindeltherapie



Das Gleichgewicht spielt eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben und beeinflusst sowohl unsere körperliche Stabilität als auch unser allgemeines Wohlbefinden. Die vestibuläre Rehabilitationstherapie ist eine wirkungsvolle Methode, um das Gleichgewicht zu verbessern und Schwindelgefühle zu reduzieren. Diese Broschüre bietet Ihnen eine Einführung in einige Basisübungen, die leicht in Ihren Alltag integriert werden können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

Vestibuläre Rehabilitationstherapie (VRT)

Ein wirksames Training gegen Schwindel und Gleichgewichtsstörungen.

Ziele

- Reduktion von Schwindel und Benommenheit
- Verbesserung von Gleichgewicht, Stand- und Gangsicherheit
- Stabileres Sehen bei Kopfbewegungen
- Abbau von Bewegungsangst
- Mehr Selbstständigkeit im Alltag

Wann ist VRT sinnvoll?

- Neuritis Vestibularis,
- Ein- oder beidseitiger Vestibulopathie,
- Morbus Menière (zwischen den Anfällen),
- Schwindel nach Gehirnerschütterung,
- Chronischer Schwindel (z. B. PPPD),
- Restbeschwerden nach Lagerungsschwindel (BPPV)

Wie wirkt VRT?

- Adaptation: Das Gehirn lernt, fehlerhafte Sinnessignale zu korrigieren
- Habituation: Gewöhnung an auslösende Bewegungen mindert Symptome
- Substitution: Andere Sinne unterstützen das Gleichgewicht

Typische Übungen

- Blickstabilisation (Fixieren eines Punktes bei Kopfbewegung)
- Balance- und Gehübungen
- Habitationsübungen gegen bewegungsinduzierten Schwindel
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Erfolgsaussichten

- Erste Verbesserungen sind nach 2 – 4 Wochen sichtbar.
- Bei chronischen Störungen kann die Therapie mehrere Monate dauern.
- Regelmäßiges Üben ist entscheidend.

Quellen

Hall CD et al. (2016). Clinical Practice Guideline: Vestibular Rehabilitation.
Herdman SJ & Clendaniel RA. (2020). Vestibular Rehabilitation, 5th Ed.
McDonnell MN & Hillier SL. (2015). Cochrane Review zur vestibulären Rehabilitation.
Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): Leitlinie Akuter vestibulärer Schwindel.

Blickfolgeübung (Smooth Pursuit)

Die Blickfolgeübung trainiert die Fähigkeit der Augen, ruhig und kontrolliert einem bewegten Ziel zu folgen. Sie hilft besonders bei Unsicherheit beim Lesen, Schwierigkeiten beim Verfolgen von Objekten oder Sehstörungen bei Bewegung.

1. Ausgangsstellung

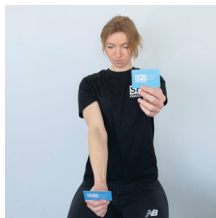
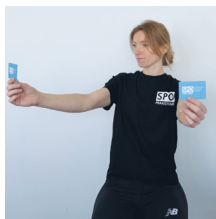
Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder stehen Sie aufrecht.
Nehmen Sie in jede Hand einen Stift oder eine Visitenkarte.

2. Übungsablauf

Halten Sie das Ziel etwa 40 – 50 cm vor Ihr Gesicht.
Bewegen Sie das Ziel langsam nach rechts, links, oben und unten.
Folgen Sie mit Ihren Augen und Kopf dem Ziel.
Die Bewegung sollte gleichmäßig und nicht schneller als angenehm sein.

3. Wiederholungen & Dauer

- Jede Blickrichtung ca. 10 – 20 Sekunden
- Insgesamt 3 – 5 Durchgänge pro Trainingseinheit
- Die Übung kann 2 – 3 mal täglich durchgeführt werden



Blicktransferübung

Der Blicktransfer trainiert die Fähigkeit der Augen in Verbindung mit dem Kopf, schnell und gezielt zwischen zwei Punkten hin- und herzuspringen. Die Übung hilft bei Konzentrationsproblemen, Schwierigkeiten beim Erfassen von Text, unscharfem Sehen oder Schwindel, der durch visuelle Reize ausgelöst wird.

1. Ausgangsstellung

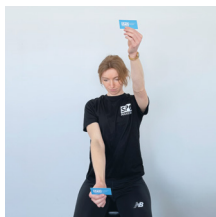
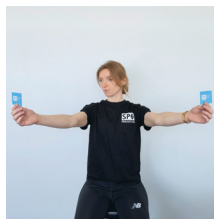
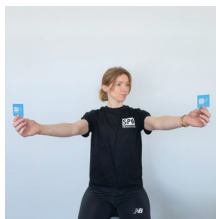
Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder stehen Sie aufrecht.
Nehmen Sie in jede Hand einen Stift oder eine Visitenkarte.

2. Übungsablauf

Halten Sie das Ziel etwa 40 – 50 cm vor Ihr Gesicht. Arme sind ca. 45° geöffnet.
Bewegen Sie die Augen mit dem Kopf langsam nach rechts, links, oben und unten.
Der Transfer sollte nur so schnell erfolgen, dass sie Buchstaben oder Zahlen klar erkennen.
Die Bewegung sollte gleichmäßig und nicht schneller als angenehm sein.

3. Wiederholungen & Dauer

- Jede Blickrichtung ca. 10 – 20 Sekunden
- Insgesamt 3 – 5 Durchgänge pro Trainingseinheit
- Die Übung kann 2 – 3 mal täglich durchgeführt werden



Blickstabilisationsübung (VOR-Training)

Die Blickstabilisation ist eine zentrale Übung der VRT. Sie trainiert die Fähigkeit, einen Punkt klar zu sehen, während sich der Kopf bewegt. Dafür nutzt man den sogenannten vestibulookulären Reflex (VOR). Die Übung hilft besonders bei unscharfem Sehen, Schwindel bei Kopfbewegungen, Unsicherheit beim Gehen und Problemen beim Lesen oder Sport.

1. Ausgangsstellung

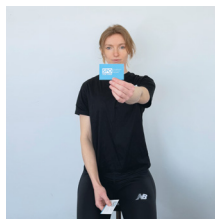
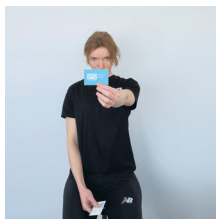
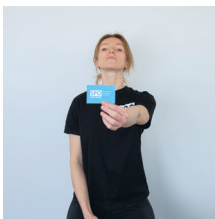
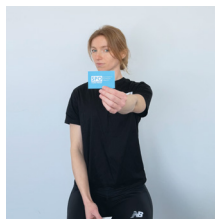
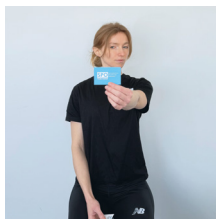
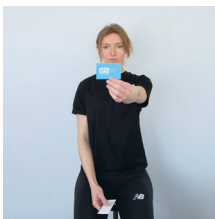
Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder stehen Sie aufrecht.
Nehmen Sie in eine Hand einen Stift oder eine Visitenkarte.
Fixieren Sie eine Zahl oder einen Buchstaben auf der Karte.

2. Übungsablauf

Bewegen Sie Ihren Kopf langsam und gleichmäßig nach rechts und links.
Die Augen bleiben fest auf den Buchstaben gerichtet.
Das Bild sollte so klar wie möglich bleiben – leichte Unschärfe ist normal.
Später auch Kopfbewegungen auf / ab durchführen.

3. Wiederholungen & Dauer

- Jede Blickrichtung ca. 10 – 20 Sekunden
- Insgesamt 3 – 5 Durchgänge pro Trainingseinheit
- Die Übung kann 2 – 3 mal täglich durchgeführt werden



Sensorische Integration

Die Übung zur sensorischen Integration trainiert das Zusammenspiel der drei wichtigsten Systeme für das Gleichgewicht:

- Vestibuläres System (Innenohr / Gleichgewichtsorgan)
- Visuelles System (Sehen)
- Somatosensorik (Körperwahrnehmung, Muskeln, Gelenke, Fußsohlen)

Das Ziel ist, dass Ihr Körper flexibel zwischen diesen Sinnesquellen wechseln und eine stabile Balance halten kann – auch wenn ein System weniger zuverlässig arbeitet.

1. Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin:

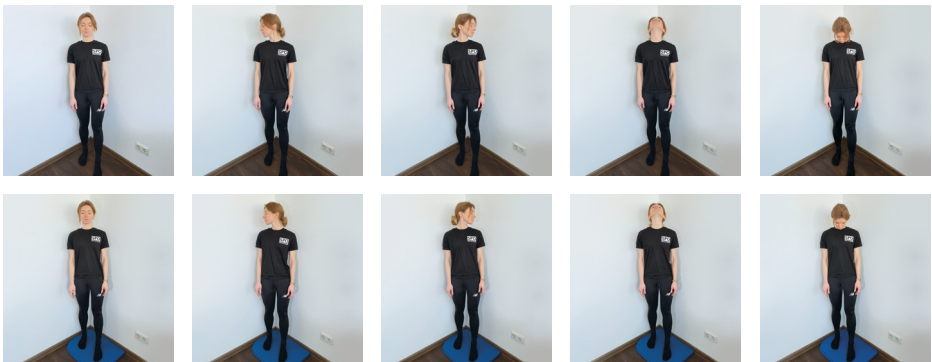
- Füße hüftbreit
- Knie locker
- Stabile Position sicherstellen (z. B. Wand oder Stuhl in der Nähe)

2. Übungsablauf

Bewegen Sie Ihren Kopf langsam und gleichmäßig nach rechts und links, hoch und runter, während die Augen geschlossen sind.

3. Wiederholungen & Dauer

- Jede Blickrichtung ca. 10 – 20 Sekunden
- Insgesamt 3 – 5 Durchgänge pro Trainingseinheit
- Die Übung kann 2 – 3 mal täglich durchgeführt werden



Funktionelle Gehübungen

Funktionelle Gehübungen trainieren das Zusammenspiel von Gleichgewicht, Sehen, Koordination und Körperwahrnehmung während der Bewegung. Sie sind besonders hilfreich, um Schwindel unter realen Alltagsbedingungen zu reduzieren und ein sicheres Gangbild zu entwickeln.

1. Gehen mit Kopfbewegungen

- Gehen Sie geradeaus in normalem Tempo.
- Bewegen Sie den Kopf rhythmisch nach rechts / links, später auch auf / ab.
- Die Schritte sollen gleichmäßig bleiben.

Dauer: 30 – 60 Sekunden pro Durchgang

2. Hoch-Tiefbewegungen

- Heben Sie Gegenstände vom Boden auf und legen Sie sie wieder ab in der Bewegung.
- Langsam und kontrolliert gehen

Dauer: 5 – 10 Schritte, 2 – 3 Wiederholungen

3. Seitwärtsgehen

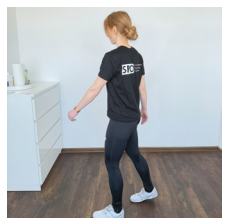
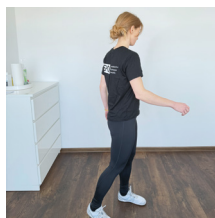
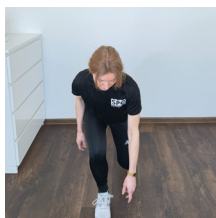
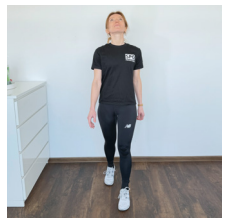
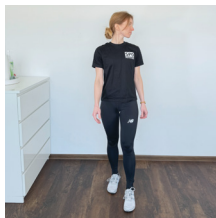
- Schritte seitwärts in beide Richtungen
- Knie leicht gebeugt halten, Oberkörper aufrecht

Dauer: 20 – 30 Sekunden

4. Drehungen

- Führen Sie alle 3 Schritte eine Drehung durch, zuerst 180°, dann auch 360°

Dauer: 20 – 30 Sekunden





Schwindelzentrum
Physiotherapie
Osteopathie

TOM HANF



Bahnhofstraße 76 – 78
D-66111 Saarbrücken

Tel. / WhatsApp:
+49 (0)681 – 93 80 89 9

E-Mail: info@spo-saar.de

In unserem Schwindelzentrum begleiten wir Sie Schritt für Schritt durch Ihr persönliches Übungsprogramm. Gemeinsam ermitteln wir den passenden Schwierigkeitsgrad sowie die richtige Ausgangsposition und erklären Ihnen jede Übung ausführlich. Diese Broschüre soll Ihnen als unterstützende Erinnerung dienen, damit Sie Ihr vestibuläres Rehabilitationstraining zu Hause regelmäßig, sicher und wirkungsvoll durchführen können. Bei jedem weiteren Termin überprüfen unsere Therapeutinnen und Therapeuten Ihren Fortschritt, passen die Übungen an Ihr aktuelles Leistungsniveau an und ergänzen sie bei Bedarf durch weitere Trainingsformen, die über den Inhalt dieser Broschüre hinausgehen. Sollten Fragen auftauchen oder etwas unverständlich sein, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen.

Auf unserer Webseite finden Sie zudem viele weitere Informationen rund um das Thema Schwindel, Gleichgewicht und moderne Behandlungsmöglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg – und auch Freude – beim Training!

Ihr SPO-Team.

www.spo-saar.de