

Gleichgewichtsübungen bei Schwindel

von Dr. med. Helmut Schaaf

[Impressum](#), [LÄK Hessen](#), [die Berufsordnung](#) und das [Hessische Heilberufsgesetz](#)

Datenschutz-Erklärung:

Ich sammle KEINE Daten und verwende keine Cookies ([Ausführliche Datenschutzerklärung](#)).

Die Hinweise auf meiner Internet-Seite können keine ärztliche Beratung ersetzen.

Es kann auch keine Beratung per email erfolgen.

Bitte wenden Sie sich an Therapeuten Ihres Vertrauens und /

oder an das [Ohr- und Hörinstitut bzw. das Gleichgewichtsinstitut Hesse\(n\)](#)

Gleichgewichtsübungen sind ein wichtiger Schritt zur Erhaltung und zur Wiedergewinnung von Sicherheit in der Bewegung und der »Haltung« im weitesten Sinne. Dies gilt auch für »psychogene« Schwindelzustände!

Geachtet werden soll dabei auf die Körperwahrnehmung und die Schulung, insbesondere der Körpereigenfühler und der Augen.

Ich möchte im Folgenden ganz konkret den »klassischen« Übungsablauf von Cawthorne u. Friedmann (1969) und Cooksey (1946) vorstellen, auf den letztlich die meisten Gleichgewichtsübungen aufbauen.

Im Prinzip ähnliche Übungen werden – meist anschaulich bebildert – auch von vielen Krankenkassen angeboten.

A) *Im Bett:*

- 1) Augenbewegungen erst langsam, dann schneller (mindestens fünf mal):
 - a) rauf und runter
 - b) von links nach rechts
 - c) einen Finger fixieren und diesen vor und zurück führen
- 2) Kopfbewegungen
erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
 - a) den Kopf vor- und rückwärts bewegen
 - b) den Kopf von links nach rechts bewegen

B) *Im Sitzen:*

- 1) Augenbewegungen erst langsam, dann schneller:
 - a) rauf und runter
 - b) von links nach rechts
 - c) einen Finger fixieren und diesen vor und zurück führen
- 2) Kopfbewegungen
erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
 - a) den Kopf vor- und rückwärts bewegen
 - b) den Kopf von links nach rechts bewegen
- 3) Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen
- 4) Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben

C) *Im Stehen:*

- 1) Augenbewegungen erst langsam, dann schneller:
 - a) rauf und runter
 - b) von links nach rechts
 - c) einen Finger fixieren und diesen vor und zurück führen
- 2) Kopfbewegungen
erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
 - a) den Kopf vor- und rückwärts bewegen
 - b) den Kopf von links nach rechts bewegen
- 3) Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen
- 4) Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben
- 5) Vom Sitzen in die stehende Position gehen und umgekehrt mit offenen und geschlossenen Augen
- 6) In Augenhöhe einen kleinen Ball von einer Hand zur anderen Hand werfen.
- 7) Einen kleinen Ball unter dem Knie von einer Hand zur anderen Hand werfen
- 8) Und wieder vom Sitzen zum Stehen und einmal umdrehen, nacheinander in die eine und dann in die andere Richtung

D) *Mit der Gruppe:*

- 1) Eine Person steht im Kreis und wirft den Ball einer Person zu und diese wirft den Ball zurück
- 2) Durch den Raum mit geschlossenen und offenen Augen gehen
- 3) Einen Hang oder eine schiefe Ebene hinauf und hinab mit offenen und geschlossenen Augen gehen
- 4) Eine Treppe mit offenen und geschlossenen Augen auf und ab gehen
- 5) Jedes Spiel mit Geh- und Stop-Bewegungen wie Bowling und alle Ballspiele