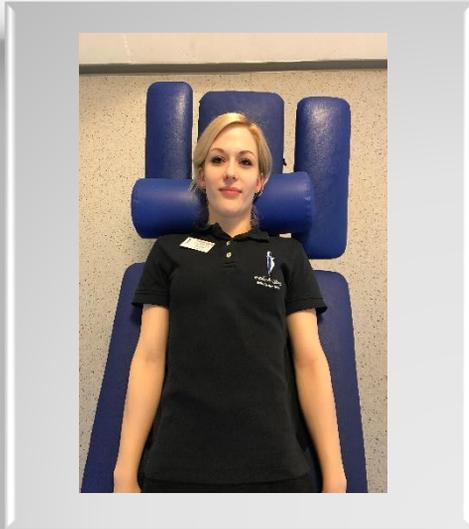


Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

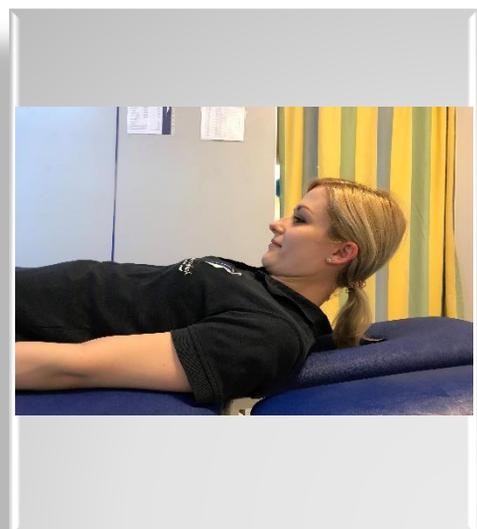
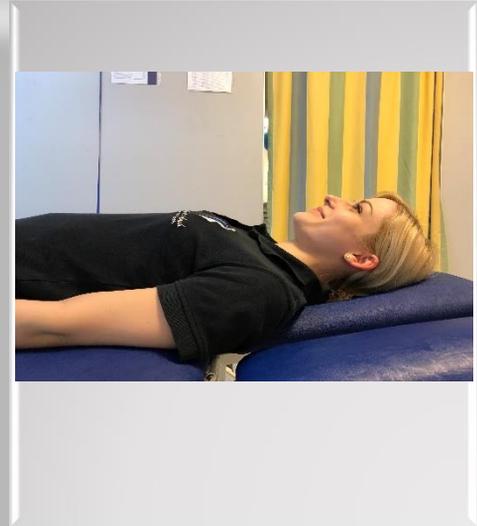
Im Bett:
 Augenbewegung nach oben und unten
 auf ein nahes Blickziel sowie seitlich.

Diese Übung ist für Sie besonders
 geeignet.



Im Bett:
 Kopfbewegung nach vorne und
 zurück.

Diese Übung ist für Sie besonders
 geeignet.



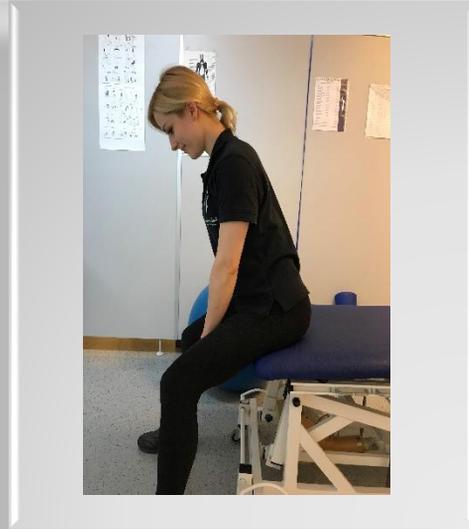
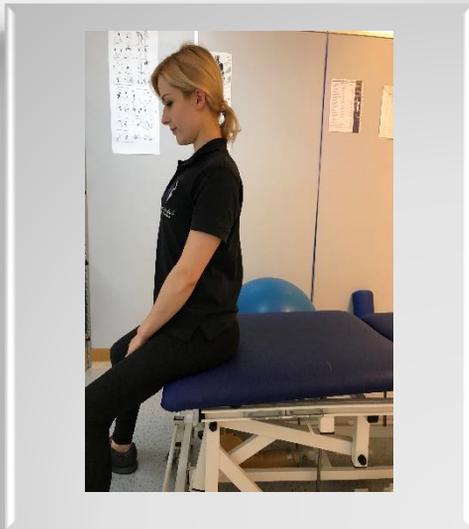
Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Im Sitzen:

Augenbewegung nach oben und unten
auf ein nahes Blickziel sowie seitlich.

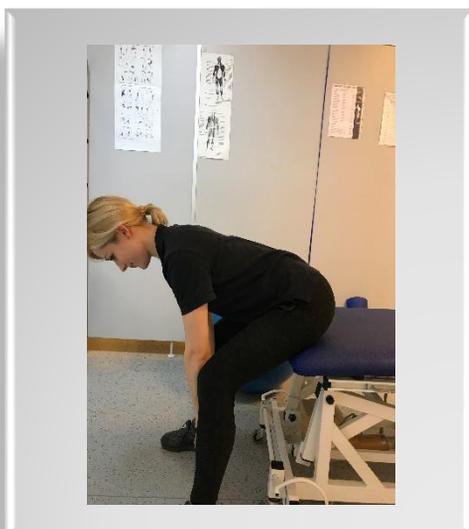
Diese Übung ist für Sie besonders
geeignet.



Im Sitzen:

Vorbeugen und Aufheben von
Gegenständen.

Diese Übung ist für Sie besonders
geeignet.

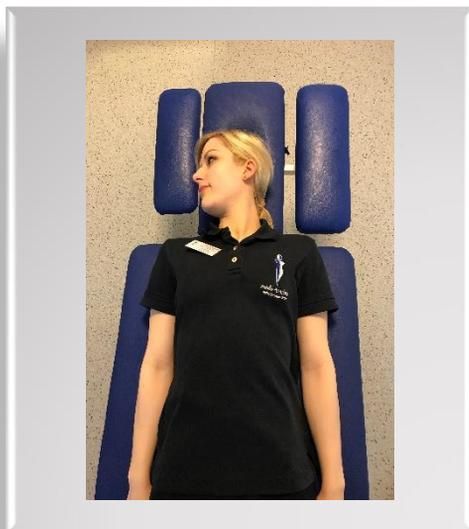
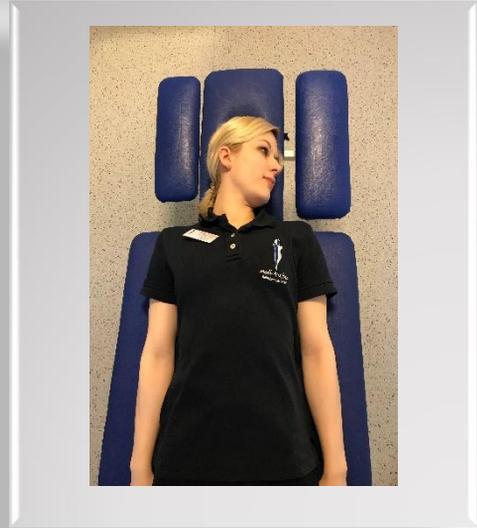
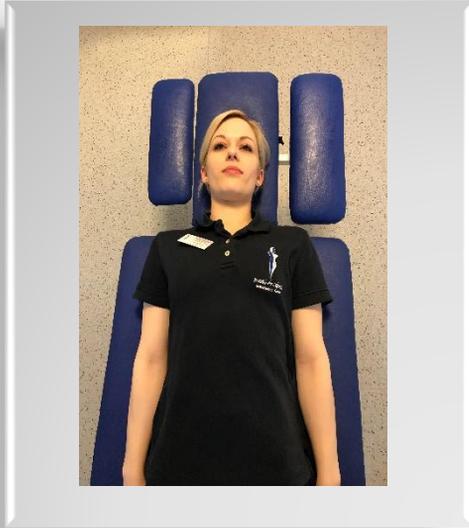


Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Im Bett:
Kopfbewegungen – seitliche Drehung.

Diese Übung ist für Sie besonders
geeignet.



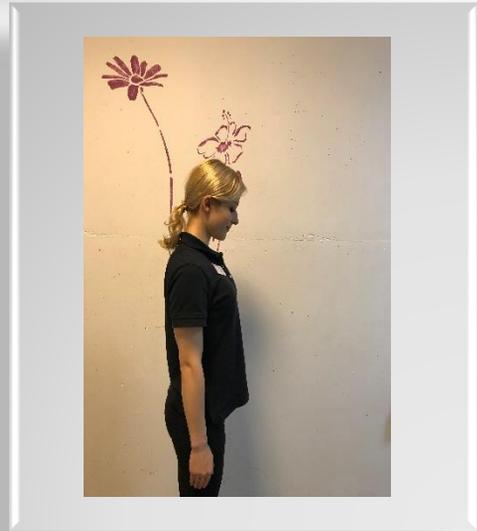
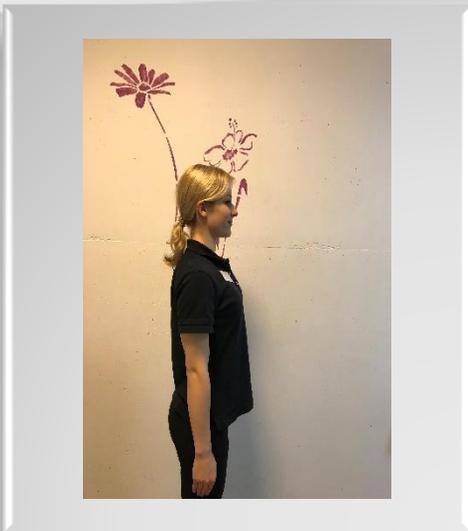
Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Im Stehen:

Augenbewegungen nach oben und unten auf ein nahes Blickziel sowie seitlich.

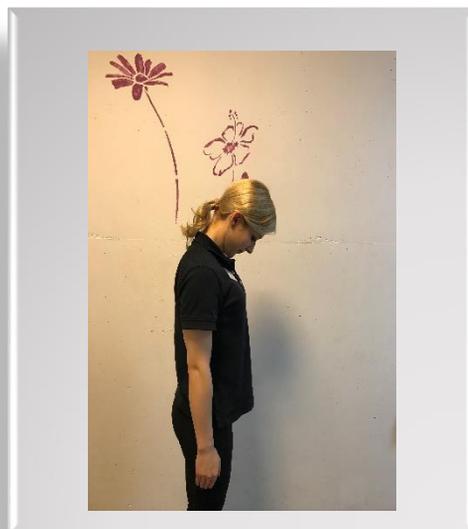
Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Im Stehen:

Kopfbewegungen nach vorn und zurück mit Fixieren auf ein Blickziel.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.

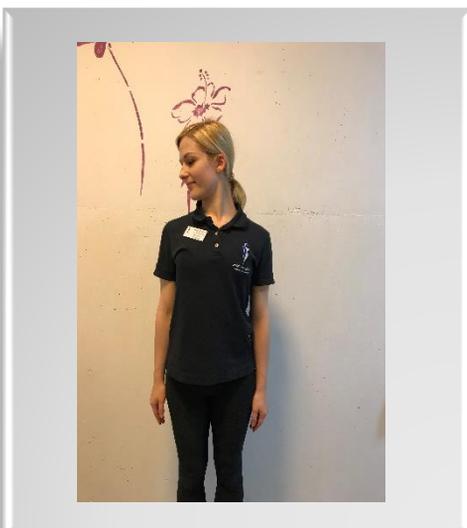
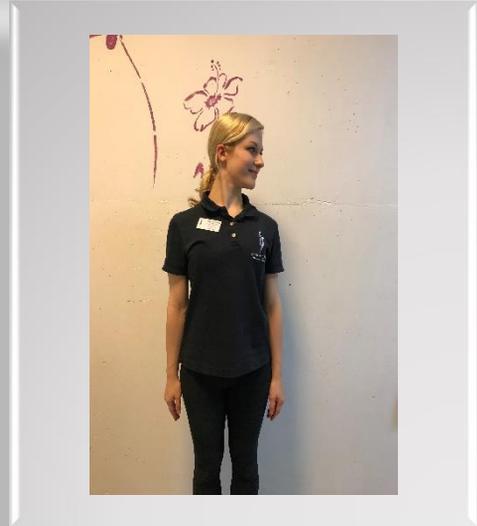
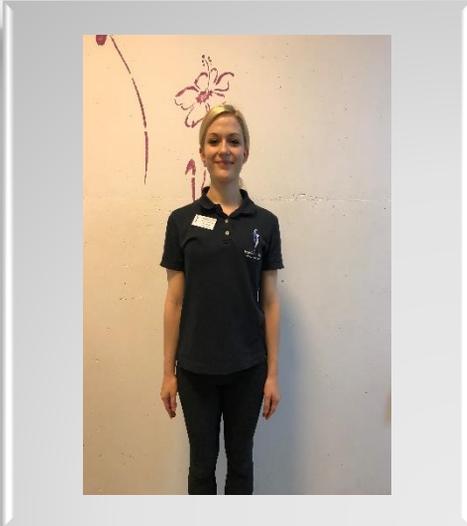


Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Im Stehen:
Kopfbewegungen – seitliche Drehung
mit Fixieren auf ein Blickziel

Diese Übung ist für Sie besonders
geeignet.

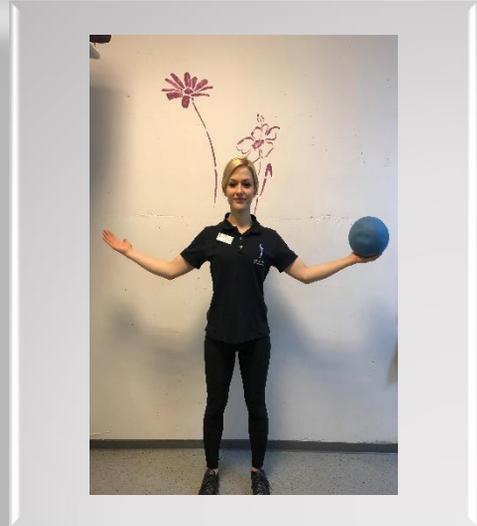
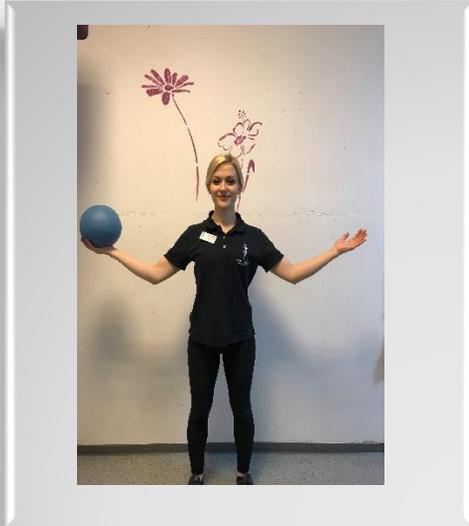


Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

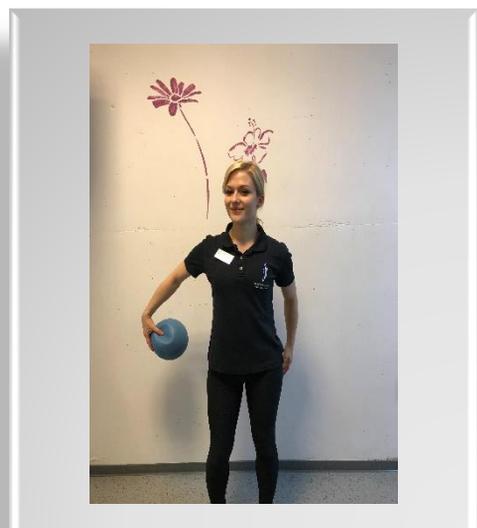
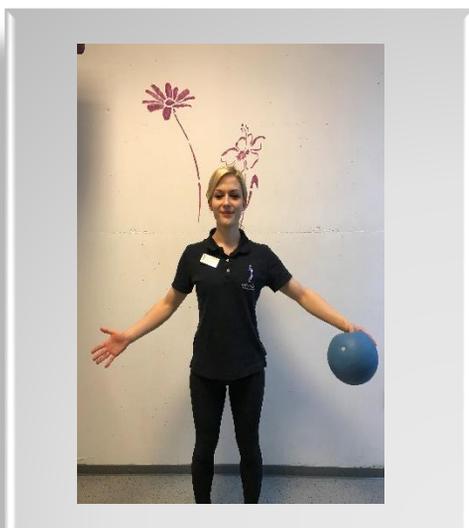
Ballwerfen von der einen Hand in die andere in Augenhöhe.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Drehbewegungen um eine stehende Person und Ballwerfen mit der Hilfsperson.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Geradausgang mit geöffneten und geschlossenen Augen.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt. Zwischen dem Wechsel Drehungen des Körpers im Stehen.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Drehtrommel (optische Reizung) betrachten ca. 15 Sekunden, dann 15 Sekunden Pause, danach Drehtrommel in entgegengesetzter Richtung betrachten usw.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Aus der sitzenden Position hinlegen und 30 Sekunden verweilen, aufrichten und 30 Sekunden verweilen, dann auf die entgegengesetzte Seite legen und 30 Sekunden verweilen. Diese Übung 5x hintereinander machen.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

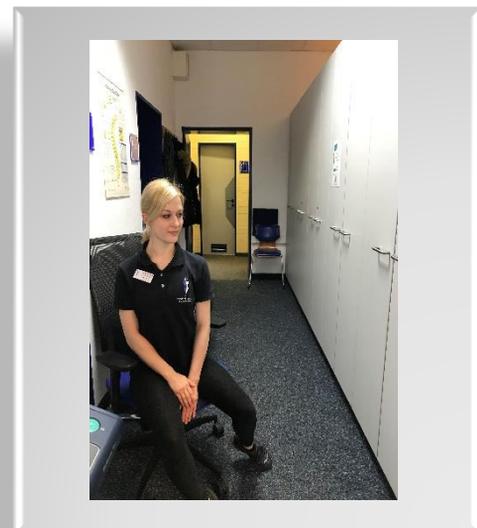
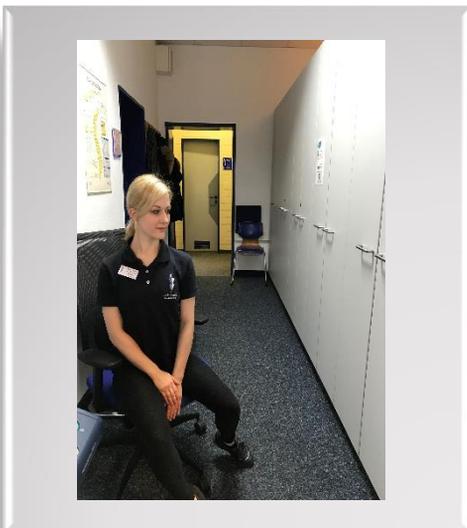
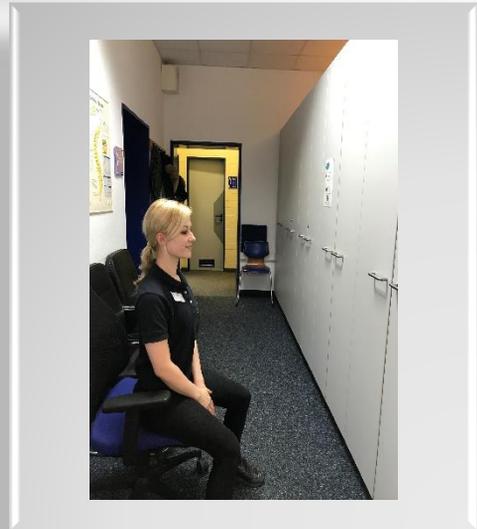
Ein schwingendes Pendel im Stehen fixieren.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Drehstuhl gleichmäßig drehen. Punkt solange im Auge behalten, bis er durch Drehung aus den Augen verloren geht. Dann durch ruckartige Kopfdrehung Punkt erneut fixieren.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.



Hausaufgabenprogramm

Schwindeltraining

Im Stehen: 3 x 5 Minuten täglich auf einem Kindertrampolin springen.
Besonders geeignet bei Liftschwindel.

Diese Übung ist für Sie besonders geeignet.

