

## **Schwindel- und Gleichgewichtstraining**

Schwindel ist eine subjektive Störung der Orientierung des Körpers im Raum infolge fehlender Übereinstimmung, Verarbeitung z.B. im Kleinhirn oder Weiterleitung von Informationen mehrerer Sinnesorgane (Vestibularorgan, Occularsystem, Propriozeption u.a.).

Dies kann Gleichgewichtsstörungen mit erheblicher Gangunsicherheit, Übelkeit, Erbrechen, Augenzittern (Nystagmus) hervorrufen.

Neben organischen Ursachen können auch psychische Faktoren eine Rolle spielen, daher ist eine ausführliche Diagnostik unbedingt notwendig.

In der Physiotherapie können nur bestimmte ausgewählte Krankheitsbilder kausal (ursächlich) behandelt werden.

Der benigne Paroxysmale Lagerungsschwindel, mit 17,6% einer der häufigsten Schwindelformen, kann mit gezielten Lagerungsübungen erfolgreich therapiert werden. In unserer Klinik wird überwiegend mit dem Lagerungsprogramm nach Epley gearbeitet. Die meisten anderen Schwindelformen werden symptomatisch im Sinne einer Schwindelprovokation behandelt.

Dabei ist es wichtig, die Therapie an die Befindlichkeit und Beschwerden des Patienten anzupassen.

Ziel der Behandlung ist die Erarbeitung von Strategien zur Verbesserung der Sicherheit im Alltag bei Reduktion der subjektiven Beschwerden. Dazu gehört u. a. der Einsatz von Hilfsmitteln, z. B. eines Rollators.