



Gut für das Gleichgewicht
Bewegungsübungen bei Akustikusneurinom



Gut für das Gleichgewicht
Bewegungsübungen bei Akustikusneurinom



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

für einseitige Hörminderung, Ohrgeräusch und Gleichgewichtsstörung gibt es zahlreiche Ursachen.

Manchmal werden diese Beschwerden durch ein Akustikusneurom (Vestibularisschwannom) ausgelöst. Da dieser Tumor aus der Nervenhülle des Gleichgewichtsnerven (Nervus vestibularis) entsteht, sind Schwindel und Gleichgewichtsstörungen ein Leitsymptom dieser Erkrankung, das die Lebensqualität nachhaltig einschränkt.

Aus diesem Grund widmen wir dem Training des Gleichgewichtsinns ein eigenes Übungsbuch für betroffene Patienten. Stefanie Schulz, Physiotherapeutin am Alfried Krupp Krankenhaus, zeigt Ihnen im Folgenden, wie Sie mit einfachen Hilfsmitteln Ihrem Gleichgewichtssinn „etwas Gutes tun“ können.

Werden Sie aktiv und vor allem, trainieren Sie ganz regelmäßig, so können Sie diesen Einschränkungen erfolgreich entgegenwirken.

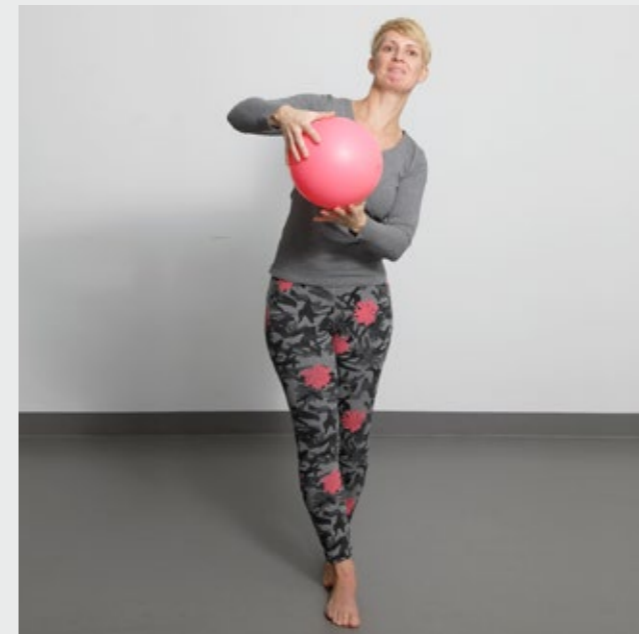
Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr

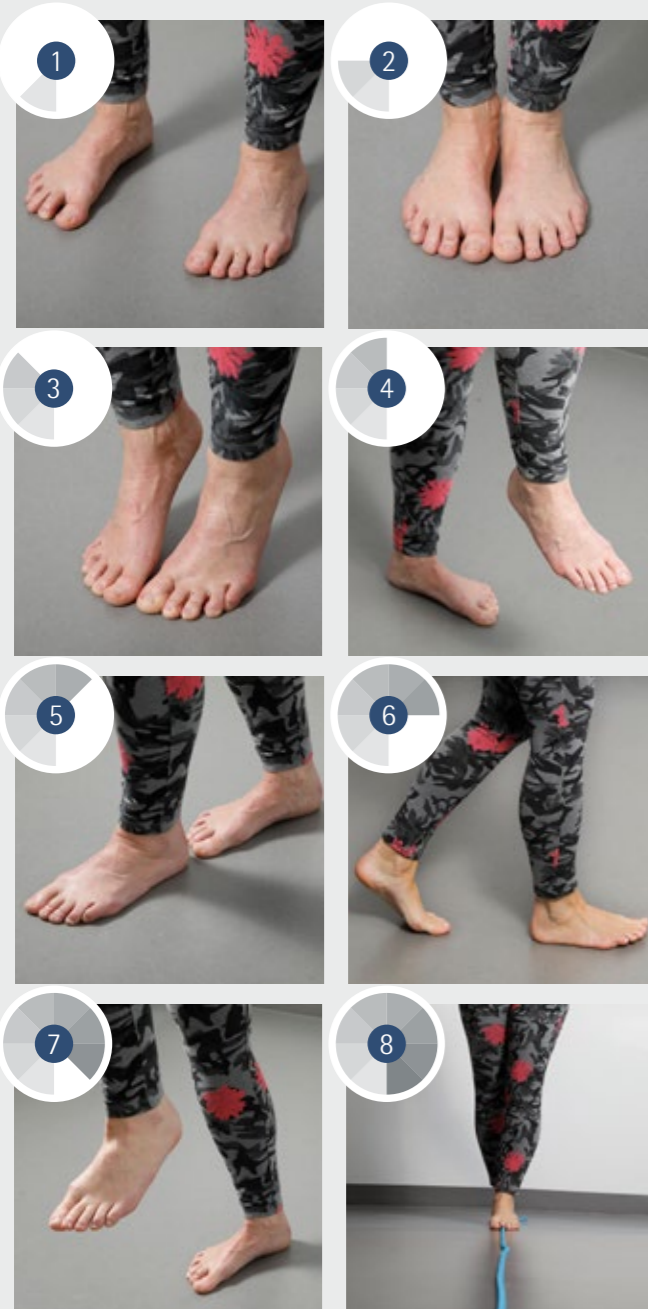
Prof. Dr. med. Dr. (Univ. Verona)
Florian Ebner
Chefarzt
Klinik für Neurochirurgie

Tipps zum erfolgreichen Trainieren

- **Bequem & stabil**
Ziehen Sie bequeme Kleidung an und üben Sie barfuß oder mit festem Schuhwerk. Achten Sie auf einen stabilen Untergrund. Eine besondere Matte oder Unterlage benötigen Sie für die Übungen nicht.
- **Regelmäßig**
Am wirkungsvollsten sind die Übungen, wenn Sie diese mehrmals am Tag wiederholen. Optimal sind drei bis vier Trainingseinheiten mit jeweils fünf Wiederholungen.
- **Lassen Sie sich nicht verunsichern**
Es ist ganz normal, dass man während der Übungen auch mal „wackelt“ – dies passiert selbst Profis.
- **Körpersignale beachten**
Wichtig: Wiederholen Sie auch die Übungen, die Ihnen besonders schwerfallen. Aber, üben Sie niemals über Ihre Schmerzgrenze hinaus. Hören Sie immer auf Ihren Körper und gehen Sie behutsam mit sich um. Sie werden sehen, mit der Zeit werden Ihnen die Aufgaben etwas leichter fallen. Der Erfolg ist Ihnen sicher.
- **Langsam steigern**
Sie können die Übungen in verschiedenen Fußpositionen absolvieren. Wenn Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchten, können Sie diese Übungen auch wahlweise mit einem Ball oder einem kleinen Körnerkissen üben. Wenn Sie sich sehr unsicher fühlen sollten, trainieren Sie gemeinsam mit einem Partner. Auch für gesunde Menschen sind diese Übungen sehr wirkungsvoll.



Unterschiedliche Fußpositionen



Ausgangsstellungen

Je nach Gesundheitszustand können Sie sämtliche Übungen im Sitzen, im Stehen oder im Gehen ausüben. Durch diese unterschiedlichen Fußstellungen können Sie den Schwierigkeitsgrad ganz individuell steigern.

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

In Bewegung:

- 6 Aktives Gehen
- 7 Ziehen Sie während des Gehens die Knie abwechselnd hoch (Storchengang)
- 8 Balancieren Sie wie auf einem Schwebebalken

Schwierigkeitsgrad



leicht...

... für Profis



Übung für Fortgeschrittene: Das Bild zeigt Fußposition Nummer 4. Die Knie werden im Wechsel angehoben.

1. Übung „Kopf-Arbeit“



Das Bild zeigt die Fußposition Nummer 2.
Die Füße stehen eng zusammen.



Schauen Sie nach oben ...



... und nach unten.



Drehen Sie den Kopf und schauen Sie nach links ...



... und nach rechts.

Wiederholen
Sie die Übung
4 mal pro
Übungseinheit

Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

2. Übung „Balance halten“



Das Bild zeigt Fußposition in Variante 1. Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und spreizen Sie die Arme seitlich ab.



Augen offen



Augen geschlossen



Variante 3: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.



Variante 4: Heben Sie im Wechsel ein Knie an.

Wiederholen
Sie die Übung
4 mal pro
Übungseinheit

Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

3. Übung Blick und Bewegung



Schließen Sie Ihre Hände vor dem Bauch auf Nabelhöhe und bewegen Sie Ihre Arme langsam von unten nach oben und wieder zurück. Der Blick folgt den Händen. Das Bild zeigt die Fußposition in Variante 2.

Wiederholen
Sie die Übung
4 mal pro
Übungseinheit



Variante 3: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.



Variante für Profis: Die Übungen auf einem Bein trainieren.

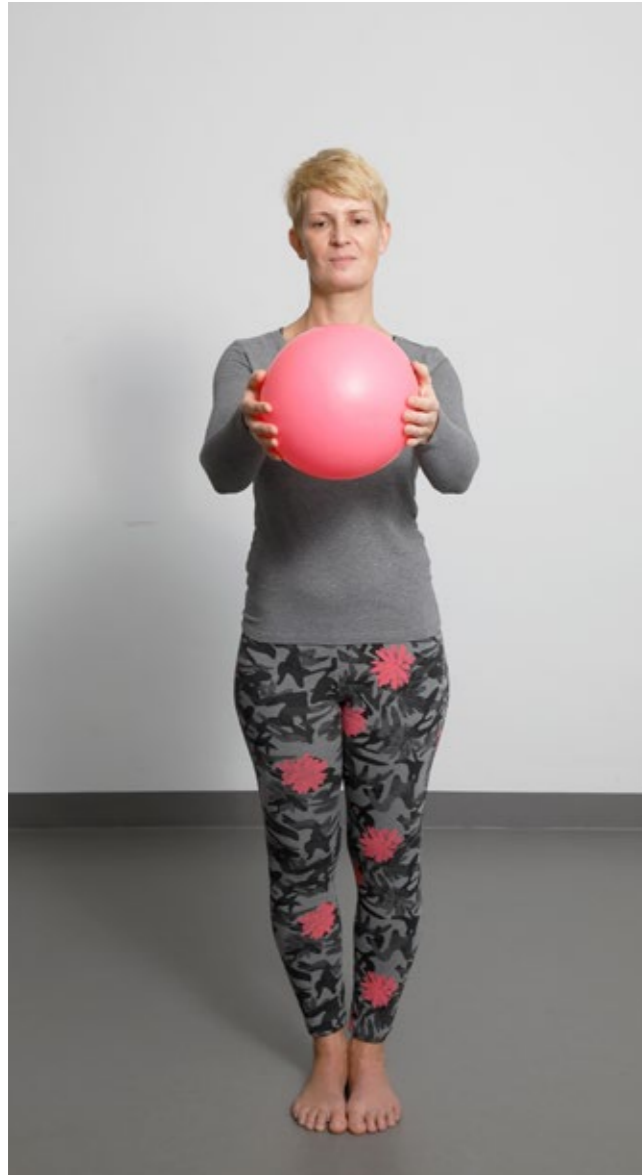
Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

4. Übung Blick und Bewegung mit Ball oder Säckchen



Mit den Augen den Ball/das Säckchen verfolgen



Während des Gehens ...



... den Ball von unten nach oben bewegen ...



... und mit den Augen den Ball verfolgen.

Wiederholen
Sie die Übung
4 mal pro
Übungseinheit

Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

In Bewegung:

- 6 Aktives Gehen
- 7 Ziehen Sie während des Gehens die Knie abwechselnd hoch (Storchengang)
- 8 Balancieren Sie wie auf einem Schwebebalken

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

5. Übung Blick und Bewegung mit Ball oder Säckchen – geworfen



Wie Übung Nummer 4, aber mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad. Der Ball/das Säckchen wird während des Gehens nach oben geworfen und wieder aufgefangen. Dabei mit den Augen den Ball kontinuierlich verfolgen.
Für Profis: Varianten in Fußposition 6 und 8.



Vor dem Körper / über Kopf



Wiederholen
Sie die Übung
4 mal pro
Übungseinheit



Variante 8: Ball in die Luft werfen und fangen.

Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

In Bewegung:

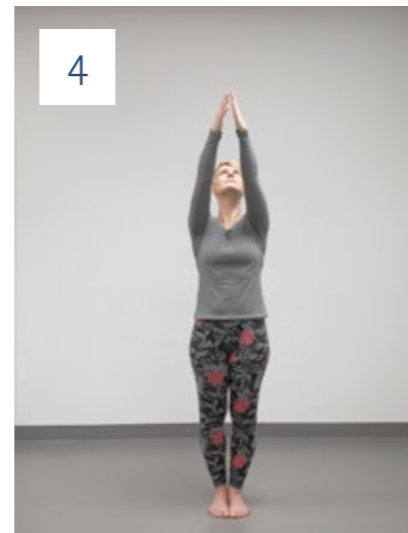
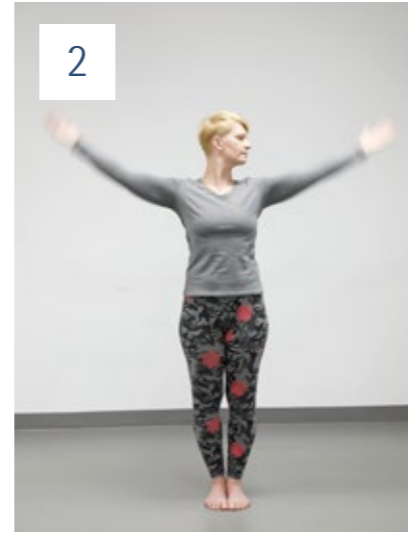
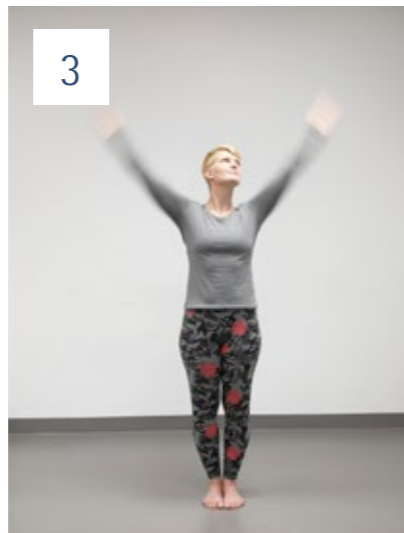
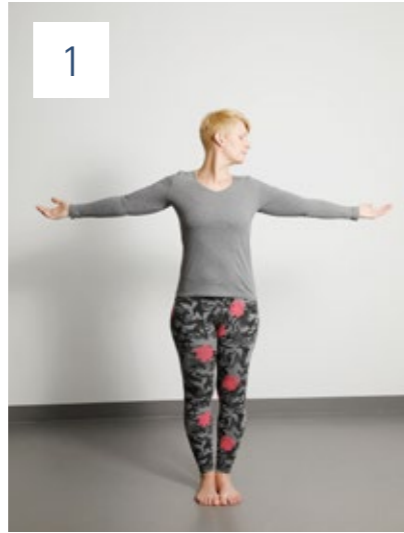
- 6 Aktives Gehen
- 7 Ziehen Sie während des Gehens die Knie abwechselnd hoch (Storchengang)
- 8 Balancieren Sie wie auf einem Schwebelbalken

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

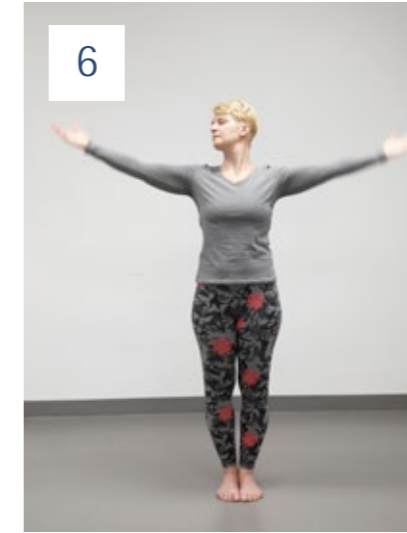
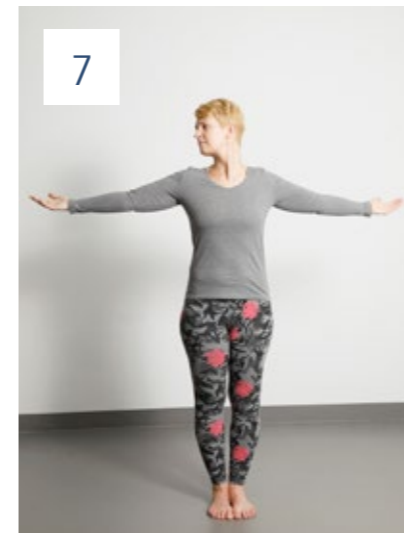
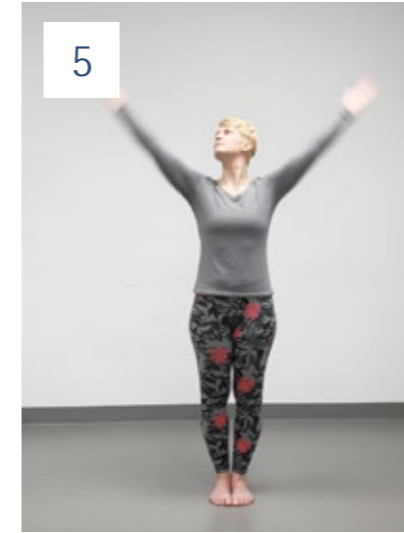
6. Übung Blickwechsel nach links ...



Strecken Sie Ihre Arme seitlich aus.
Drehen Sie den Kopf nach links.
Bewegen Sie die Arme langsam von unten nach oben. Der Blick folgt den Händen. Die Bilder zeigen die Übung in Fußposition 2.



... und nach rechts



Variante für Profis: Die Übungen auf den Zehenspitzen absolvieren.

Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

7. Übung Blick und Bewegung mit Ball oder Säckchen



Der Ball wird von rechts nach links bewegt.
Der Blick folgt dem Ball.



Wiederholen
Sie die Übung
4 mal pro
Übungseinheit



Ausgangsstellungen

Im Stehen:

- 1 Stellen Sie Ihre Füße parallel und hüftbreit auseinander
- 2 Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen
- 3 Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen
- 4 Heben Sie im Wechsel die Knie an
- 5 Stellen Sie die Füße hintereinander

Weitere Informationen zu den Fußpositionen finden Sie auf Seite 6.

Kontakt

Abteilung für Physiotherapie
Stefanie Schulz
Telefon 0201 434-2684
stefanie.schulz@krupp-krankenhaus.de

Klinik für Neurochirurgie
Prof. Dr. med. Dr. (Univ. Verona) Florian Ebner
Chefarzt
Telefon 0201 434-2538
Telefax 0201 434-2378
neurochirurgie@krupp-krankenhaus.de

Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen