



## SCHWINDEL-TRAINING

### HERAUSFORDERUNG AN DEN GANZEN MENSCHEN

#### DIE INNERE UND ÄUSSERE STARRE...

***Schwindel, in fast jeder Form gehört zu den häufigsten Leidenszuständen, die Patienten einer neurologischen Abteilung angeben.***

Sigrid Hrusa, arbeitet als Dipl. Physiotherapeutin seit über dreißig Jahren mit Schwindelpatienten in Gruppen und in Einzeltherapie: Ihr ist aufgefallen, dass alle „Schwindligen“ (wie sie ihre Patienten liebevoll nennt) ein gemeinsames Symptom, einen gemeinsamen Befund aufweisen, und zwar unabhängig von der Ursache und der Art des Schwindels: „Schwindelpatienten weisen eine Starre und Unflexibilität in ihren Körperachsen auf, sowie eine gewisse Steife und Beharrlichkeit in Bewegungen und Handlungsabläufen.“

Es ist auch verständlich, warum das so ist: Natürlich wird jeder, der unter akutem Schwindel leidet, zunächst einmal versuchen durch möglichst wenig Bewegung den Schwindel zu vermeiden. Die Angst davor, den Schwindel wieder auszulösen macht die Betroffenen steif und schwerfällig. Die Spontanmotorik verarmt, d.h. die Fülle von unwillkürlichen Bewegungen die normalerweise charakteristischer Ausdruck unseres Ichs sind, nimmt ab. Aber die Frage ist auch, wie elastisch, wie beweglich war derjenige vor Beginn der Schwindelsymptomatik. Und hier stellt sich heraus, daß fast alle, sei es durch körperliche Beschwerden (Gelenks-, Kopf- und Nackenschmerzen), sei es durch vermehrten beruflichen oder privaten Stress oder ganz einfach durch eine unphysiologische, ergonomisch ungünstige Arbeitshaltung (*Computer-Arbeitsplatz*) ihre Beweglichkeit, ihr „Lockersein“ auf körperlicher oder geistiger Ebene eingebüßt haben..

Aus dieser praktischen Erkenntnis heraus, entwickelte Frau Hrusa – völlig pragmatisch und ganz individuell – ein Schwindeltraining der besonderen Art:

#### **Den Beelzebub mit dem Teufel austreiben!**

Damit ist gemeint, das Schwindeltraining beinhaltet neben Entspannungs- und Atemübungen vor allem Bewegungen, die Schwindel auslösen kön-

nen, und daher vermieden werden. Aber genau dieses Vermeidungsverhalten verschlechtert den Schwindel. Es entsteht eine Art „körperliche Phobie“ . Unbeweglichkeit und Starre nehmen zu. Das Bewegungsprogramm dagegen fördert schrittweise das Wiedererlangen von Beweglichkeit und Flexibilität. Die Patienten lernen ganz individuell, jeder für sich aber auch in Gruppen ihre Spontanmotorik wieder zu erlangen, sie lernen wieder auf ihr Gleichgewichtssystem zu vertrauen. Sie lernen, daß ihre seelische Zustände wieder durch unbewußte Bewegungen ausdrücken dürfen.

**Beelzebub-Training** beinhaltet ein schrittweises Übernehmen von vormals spontanen Aktionen.

In der ersten Stufe beginnt der Patient im Sitzen mit Bewegungsabläufen um die erstarrten Körperachsen: Drehbewegung um die horizontale Achse (etwa von einem Beckenknochen zum anderen): vorbeugen und zurücklehnen, oft nur minimal. Danach Drehbewegung des Oberkörpers um die vertikale Achse (Kopf und Schulterdrehung ) dann auch Bewegungen um die diagonalen Achsen. Schrittweise werden die Bewegungen stärker, die Menschen sicherer.

In dieser ersten Phase kommen Entspannungs- und Atemübungen hinzu, die unterstützend wirken.

In der zweiten und dritten Phase wird *im Geben* geübt, die Schwerpunkte liegen auf Ausweichen und Tempoänderung.

Dieses Schwindeltraining – so individuell, auf die Bedürfnisse des einzelnen ausgerichtet – ist sehr effizient. Es verbessert bei zweimal-täglicher Anwendung (etwa 20 min) innerhalb von ein bis zwei Wochen (zwanzig Therapieeinheiten) auch schwere chronische Schwindelsymptomatik um 90% (Selbstbeurteilung der Patienten). In den folgenden Seiten finden Sie eine vereinfachte Anleitung zum Selbsttraining. Bei besonders langdauernden und intensiven Schwindel müssen Sie aber einen Arzt aufsuchen, bzw. eine stationäre Behandlung auf sich nehmen.

Als sinnvolle Ergänzung und Prophylaxe empfehlen wir **Gesellschaftstänze**, es gibt kaum eine Beschäftigung, die Feinfühligkeit, Rhythmusgefühl und Anpassungsfähigkeit so intensiv und rasch trainiert wie Paar- oder Reigentänze.

**Tischtennis**, dieser Sport trainiert nicht nur Reaktionsgeschwindigkeit sondern auch Mikrosteuerung von Bewegungen und Feinmotorik und erhöht dadurch die Flexibilität.

**Reiten**, fördert die Feinabstimmung von Rumpfbewegungen und des Gleichgewichtssystems. Zusätzlich wird durch die enge Zusammenarbeit mit dem Tier unsere Reaktions- und Anpassungsfähigkeit trainiert.

### Anleitung zum Selbsttraining:

Natürlich kann jemand, der an schwerstem Schwindel leidet, nicht ohne fremde Hilfe trainieren, aber so weit muß es nicht kommen, wenn Sie ihre Anpassungsfähigkeit, Elastizität und Beweglichkeit erhalten.

Mit folgenden Übungen können Sie mit einem Minimum an Aufwand viel für sich tun.

**Vorbemerkung:** Die folgenden Übungen sind nicht nur als Prophylaxe gedacht, sondern auch dann durchführbar, wenn sie an Schwindel leiden, dieser Schwindel bereits von Ärzten untersucht wurde, und Ihnen empfohlen wurde, daß Sie zusätzlich etwas für Ihren Schwindel tun können. Wenn Sie ein individuelles Programm von Ihrer Heilgymnastin oder Ihrem Arzt bekommen haben, werden sie die folgenden Anleitungen wahrscheinlich nicht brauchen.

Wesentlich ist, daß sie beim Durchführen der Übungen ein bißchen von der Schwindelsymptomatik bemerken (daher der Name **Beelzebub-Training**).

### Achsenbewegungen:

**1 ) Vertikale Achse:** stellen Sie sich eine senkrechte Achse durch ihren Körper vor (z.B. die Wirbelsäule): beginnen Sie mit Drehungen um diese Achse. Zunächst im Sitzen: Schultern und Kopf gemeinsam langsam nach rechts, dann nach links drehen. Wenn Sie an starken Schwindel leiden, kann es sein, daß sie sich nur ganz wenige Grad drehen können. Das ist ganz in Ordnung so. Wichtig ist, daß sie das Schwindelgefühl spüren und es ganz leicht stärker wird, wenn Sie die-

se Übung machen. Machen Sie die Übung im Sitzen drei bis zehn mal. Machen Sie Pausen wenn der Schwindel zu stark wird. Erst wenn sie das gesamte Übungsprogramm im Sitzen sicher und gut durchführen können, sollten Sie die Übungen im Stehen versuchen. Dann können sie allerdings auch Beckendrehung, bzw. später komplette Drehungen (Kreisdrehung) anschließen.

**2) Horizontale Achse:** Stellen Sie sich eine Achse vor, die von einem Beckenknochen zum anderen geht. Die Drehbewegung um diese Achse ist ein Vor- und Zurückbeugen. Wichtig ist, mit den Augen jeweils mitzugehen. Also keinen Punkt fixieren, sondern mit den Augen wandern. Dies kann manchmal sehr heftigen Schwindel verursachen. Daher üben Sie langsam und nur so viel, wie Sie gerade noch aushalten. Auch bei dieser Übung gilt: erst wenn Sie im Sitzen sicher sind, können Sie sie im Stehen durchführen.

**3) Diagonale Achse:** Stellen Sie sich eine Achse von der rechten Schulter zum linken Hüftgelenk vor. Dann heben Sie die Hände über den Kopf, blicken Sie auf ihre Fingerspitzen. Dann führen Sie die Hände mit gestreckten Armen vor dem Körper von rechts oben nach links unten. Im Idealfall kommen sie bis zum linken Knöchel. Aber auch hier langsam und wenn der Schindeln zu stark wird aufhören. Wichtig: immer die Fingerspitzen im Blick haben. Auch diese Übung werden Sie später im Stehen machen können.

### Entspannungsübungen

Wenn Sie merken, daß die Achsenübungen zu weiteren Verspannungen führen, oder wenn Sie Schwierigkeiten mit Entspannung haben, sollten sie diese progressiven isotonischen Entspannungsübungen dazwischen machen:

**Untere Extremität:** Füße bewegen, rechten Vorfuß ganz hinauf ziehen, dabei die Zehen bewegen. Langsam bis fünf zählen dann locker lassen, dann die andere Seite. Während des ganzen Vorganges leicht und gleichmäßig atmen. Sie spüren dann ein warmes schweres Gefühl in den Füßen. Dann Bein abgewinkelt heben und in der Luft ausstrecken, ebenfalls langsam bis fünf zählen und dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Danach anderes Bein. Wenn beide Beine wieder in Ruhe spüren Sie diese schwere, warme Gefühl und genießen es eine Weile.

**Obere Extremität:** Heben Sie die Hände über den Kopf, schauen Sie hin und schließen sie die Finger zu Faust, mehrmals und ganz fest. Wieder bei ruhi-

gen Atmen bis fünf zählen, dann locker lassen und die Wärme spüren.

**Kopf und Nacken:** Da die Halswirbelsäule mit den Stellungsrezeptoren der kurzen Zwischenwirbelmuskulatur und –bänder einen wesentlichen Input für das Gleichgewichtssystem darstellt hat Schwindel sehr oft seine Ursache in diesem Bereich. Die Übungen sind einfach und jederzeit, auch zwischendurch leicht durchzuführen:

Zunächst die Entspannungs- und Dehnungsübungen der Halsmuskulatur: „*Griiß Gott...*“ Blick nach links, Kopf so stark wie es Ihnen möglich ist nach links drehen, nicken wie beim Grüßen, aber langsam, dann Blick nach rechts, Kopf in die Endstellung drehen und langsam nicken. „*Nein, nein Flocki...*“ Nach unten schauen, dabei einen kurzen Hals, ein Doppelkinn machen und den Kopf wie bei einer Verneinung langsam schütteln. Wenn Sie diese Übung richtig machen, merken Sie ein Ziehen in der Nackengegend, das ist der Hinweis daß die Nackenmuskulatur gedehnt wird.

### Isometrische Übungen

(Isometrische Muskelkontraktion, das heißt ohne Bewegungseffekt):

Diese früher sehr gelobten Muskelkräftigungsübungen haben bei Menschen mit Schwindel und Wirbelsäulenproblemen einige Nachteile: Die Muskulatur, die an sich schon verspannt – das heißt hart und schlecht durchblutet ist, wird ohne Bewegung weiter belastet und nicht zusätzlich ernährt. Die Folge: Der Muskelstoffwechsel wird anaerob und durch die Abbauprodukte entsteht Muskelkater. Die Schmerzen bewirken aber wieder Verspannungen und die Schmerzspirale geht weiter.

Daher gilt für alle isometrischen Übungen, daß der Körper schon warm, gut durchbewegt und entspannt sein soll, wenn Sie damit beginnen. Sie müssen daher die genannten Lockerungs- und Dehnungsübungen der Nackenmuskulatur einige Tage mehrmals geübt haben, damit diese Region wieder etwas beweglicher geworden ist und sollen vorher ein bißchen körperliche Belastung absolviert haben. Sie können es auch nach der Massage, wenn Ihre Muskeln sollen gut durchbewegt wurden machen. Dann erst beginnen Sie mit isometrischen Kräftigungsübungen. Günstig ist es auch, diese Übungen nach oder während einer Belastung (z.B. am Hometrainer) durchzuführen:

**Kopf – Nackenbereich:** Hände hinter dem Hinterkopf verschränken, Kopf nach hinten drücken. Bei der Kraftanstrengung gut durchatmen langsam bis fünf zählen, dann locker lassen, die Entspannung spüren und bewußt in die Muskeln hineinatmen.

- Hände vor der Stirn verschränken Kopf nach vorne drücken, dann wie oben.
- Rechte Hand auf rechte Schläfe seitlich drücken, dann auf linke Schläfe
- Linke Hand – linke Schläfe, dann rechte Schläfe.

### Atemübungen

Atmung beeinflusst die Durchströmung unserer Blutgefäße, besonders im Gehirn. Mit dem Ultraschall der Hirngefäße (TCD), eine Untersuchung die ich selbst seit 15 Jahren bei etwa 2000 Patienten im Jahr durchführe, ist dies jederzeit nachzuweisen. Bei verstärktem Atmen (Hyperventilation) sinkt der CO<sub>2</sub> Gehalt des Blutes und damit nimmt die Hirndurchblutung etwas ab. Beim Anhalten des Atems steigt die Durchblutung. Diese kleinen Änderungen, die wir durch willentliche Beeinflussung unseren Atems bewirken können sind normal und nicht gefährlich. Sie sind aber ein wesentlicher Bestandteil der Regulations- und Adaptationsfähigkeit der Blutversorgung des Gehirns. Ein Symptom schlechter Regulationskapazität der Hirngefäße kann Anfälligkeit für Schwindel, Seekrankheit und Übelkeit sein. Daher gehören auch Atemübungen zu einem effizienten Schwindelprogramm:

- Atmen Sie etwa 20 Sekunden lang durch die Nase so rasch und so tief in den Bauch hinein, wie sie können. Danach werden sie deutlich schwindlig sein. Dann halten Sie den Atem – ohne zu pressen – an so lange es geht. Dann atmen Sie normal weiter, am besten zusätzlich mit einer kleinen Belastung, Gehen, Stiegensteigen etc.

Mit dieser einfachen Übung, die Sie mehrmals am Tag durchführen können, reinigen Sie Luftwege, trainieren die Atemorgane (Atemmuskulatur, Zwerchfell, Lunge und Bronchien) und die Regulationsfähigkeit der Blutgefäße im Gehirn.

### Schwindelübungen im Stehen und Gehen:

Wie schon zuvor erwähnt sollten diese vertikale Übungen erst durchgeführt werden, wenn Sie bereits sicher auf den Beinen sind, sonst unbedingt mit einer geschulten Hilfsperson!

**„Kreiseldrehung“:** Arme ausstrecken und siebenmal um die Achse drehen, erst links herum, dann rechts

**„Motorrad-Slalom“:** Sie gehen raschen Schrittes durch einen größeren Raum oder im Freien und haben sich vorher einen Slalomkurs aus Sesseln und anderen Hindernissen abgesteckt. Sie können sich natürlich auch den Kurs denken oder wirklichen Hindernissen ausweichen. Wichtig ist, daß sie sich bei den Richtungsänderungen, wie ein Motorradfahrer in die Kurve legen.

**„Bremsprobe“:** Wenn sie die Slalomstrecke ohne Schwindel beherrschen machen sie abrupte Geschwindigkeitsänderungen, plötzlich bremsen und plötzlich losgehen.

*Bei diesen Übungen merken Sie es sicher schon: es kommt auf Flexibilität, Bewegungsvielfalt und Improvisationskunst an, Schwindel macht starr, macht Starre schwindlig?*

Dies ist ein kleiner Ausschnitt der Vielfalt von Übungen, die eine erfahrene Physiotherapeutin mit Menschen macht, die unter Schwindel leiden. Diese Übungen können sie selbst durchführen, als Prophylaxe oder Therapie.

Die Übungen sind praktisch für alle Schwindelformen wirksam, ersetzen aber nicht ärztliche Untersuchung und eventuell lebensnotwendige medizinische Maßnahmen.

**Für weitere Informationen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten stehe ich ihnen gerne zur Verfügung. Oft liegt die Heilung ganz nahe, und man selbst allein sieht die Möglichkeiten nicht.**