



## Schwindelratgeber 2

Entspannungsübungen im Bereich des  
Nackens für Schwindelpatienten





## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

viele Menschen leiden in unserer Zeit an mehr oder weniger heftigen Schwindelanfällen. Dies bedeutet aber nicht, dass alle, die über Schwindel klagen, an derselben Krankheit leiden. Denn erstens gibt es viele verschiedene Arten des Schwindels, und zweitens können auch die Ursachen, die die Schwindelanfälle hervorrufen, sehr unterschiedlich sein.

Deswegen gibt es auch keine Universaltherapie gegen den Schwindel. Oft ist jedoch eine medikamentöse Behandlung sinnvoll, die durch bestimmte Gymnastikübungen ergänzt werden kann.

Unsere kleine Broschüre will Ihnen einige Übungen vorschlagen, die Ihnen bei der Therapie Ihrer Schwindelbeschwerden helfen können. Sie sind einfach und ohne fremde Hilfe jederzeit durchzuführen. Alle diese Übungen wurden von erfahrenen Krankengymnasten entwickelt und haben sich bei vielen Patienten bewährt. Wir möchten Ihnen damit Möglichkeiten bieten, selbst gegen Ihre Schwindelanfälle aktiv zu werden. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

Ihre  
Abbott Arzneimittel GmbH

# Was ist Schwindel?

Der Begriff „Schwindel“ ist nicht exakt festgelegt. Würden zehn Patienten ihre Schwindelgefühle beschreiben, erhielte man sicherlich zehn Schilderungen von sehr unterschiedlichen Empfindungen. Die Skala reicht vom Gefühl des Sichdrehens oder des Schwankens bis hin zum Schwarzwerden vor den Augen. Die verschiedenen Arten des Schwindels haben nur eine Gemeinsamkeit: Derjenige, dem schwindlig ist, hat Schwierigkeiten, sein Gleichgewicht zu halten.

Die Organe, die für das Gleichgewichtsempfinden verantwortlich sind, liegen im Innenohr und stehen über Nervenbahnen mit dem Gehirn in Verbindung. Wie der gesamte Körper werden sie durch das Kreislaufsystem mit Blut versorgt.

Die Störung der Durchblutung des Innenohrs ist eine häufige Ursache des Schwindels. Die Ursachen dieser Störung wiederum können sehr verschieden sein: Verspannte Muskeln, Veränderungen in der Halswirbelsäule, allgemeine Kreislaufprobleme oder auch spezielle Engpässe der Blutgefäße, die zum Innenohr hinführen, können für dessen Minderdurchblutung verantwortlich sein.

# Die Übungen

Die Übungen, die wir Ihnen nun vorstellen, haben den Zweck, Ihren gesamten Schulter- und Nackenbereich zu lockern und Verkrampfungen zu lösen. Denn ein entspannter Nacken ist eine günstige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung des Schwindels.

Jeder Sportler weiß, dass lockere Muskeln leistungsfähiger sind als eine verkrampfte oder verspannte Muskulatur. Im Prinzip verhält es sich im Nacken ähnlich. Hier können Verspannungen dazu beitragen, die Durchblutung zu verschlechtern, und damit die Symptome des Schwindels zu verstärken.

Deshalb sind die folgenden Übungen sinnvoll für jeden, der an Schwindel leidet - gleichgültig, worin bei jedem einzelnen die Ursachen liegen. Denn mit einer entspannten Nackenpartie fühlen Sie sich nicht nur wohler und sicherer, sondern bieten auch den Schwindelattacken weniger „Angriffsfläche“.

# Ausgangsposition

Wichtig ist, dass alle folgenden Übungen aus einer bestimmten Ausgangsposition heraus durchgeführt werden, denn nur dann wirken sie richtig entspannend. Außerdem entlasten Sie in dieser Sitzhaltung Ihre Wirbelsäule. Sitzen Sie deshalb nicht nur während der Übungen in dieser Haltung, sondern möglichst auch sonst bei jeder Gelegenheit, wie z. B. am Tisch oder vor dem Fernseher.

Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Hocker oder einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Stellen Sie die Füße ganz auf die Erde, so dass die gesamten Sohlen Bodenkontakt haben. Die Unterschenkel stehen beckenbreit auseinander, so dass die Knie genau nach vorne weisen. Knie- und Hüftgelenke müssen im rechten Winkel gebeugt sein. Das bedeutet: Sie sitzen „kerzengerade“.

Wenn Sie den Hocker vor einen Spiegel stellen, können Sie Ihre Haltung selbst kontrollieren.



# Übung 1

Stemmen Sie die Fußsohlen auf den Boden, spannen Sie die Gesäßmuskeln an und „machen Sie Ihren Nacken lang“. Das bedeutet: Schieben Sie den Hinterkopf in Richtung Zimmerdecke und machen dabei ein Doppelkinn. Die Nackenwirbelsäule bleibt dabei gestreckt. Dann ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten unten, wobei die Hände auf den Oberschenkeln liegenbleiben. Halten Sie die Spannung und zählen dabei langsam bis fünf. Dann lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholen Sie diese Übung 5 x. Vergessen Sie dabei bitte auf keinen Fall das Atmen, denn eine ruhige Atmung ist die Voraussetzung für wirkungsvolle Entspannung.

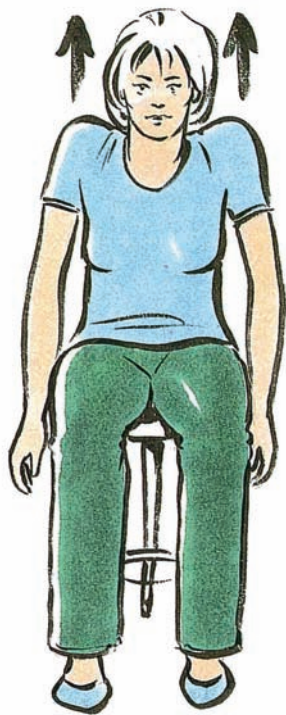




## Übung 2

Ziehen Sie beide Schultern bis zu den Ohren hoch,  
zählen bis drei und lassen Sie danach wieder fallen.

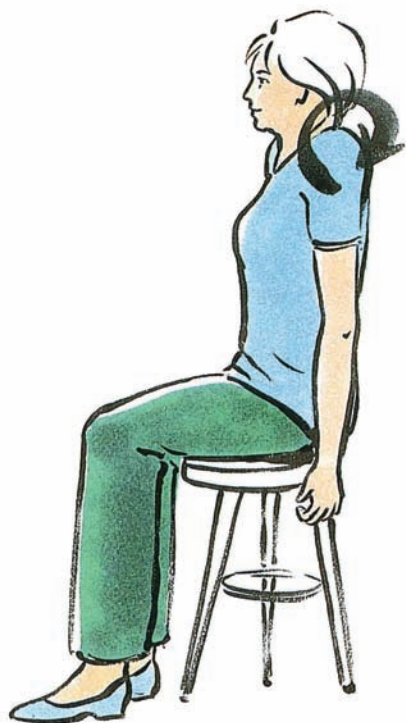
5 x wiederholen und dabei ruhig weiteratmen.



## Übung 3

Lassen Sie jetzt beide Schultern gleichzeitig rückwärts kreisen. Bewegen Sie aber bitte nur die Schultern, die Arme bleiben locker seitlich hängen.

Bitte 10 x kreisen und das Atmen nicht vergessen.



## Übung 4

Lassen Sie beide Arme hängen. Die Daumen zeigen nach vorne und sind leicht abgespreizt. Dann ziehen Sie beide Schulterblätter langsam aufeinander zu. Dabei drehen sich die Arme nach außen, so dass die Daumen nach außen zeigen. Halten Sie die Spannung, zählen Sie dabei bis fünf und lösen die Spannung dann wieder.

Wiederholen Sie dies 5 x und atmen Sie dabei tief und ruhig.



## Übung 5

Falten Sie die Hände hinter Ihrem Kopf, so dass die Ellenbogen links und rechts genau zur Seite weisen. Dann drücken Sie mit dem Hinterkopf langsam gegen die gefalteten Hände und machen ein Doppelkinn. Die Hände geben dabei leichten Gegendruck. Auf diese Weise wird Ihr Nacken „gedehnt“. Zählen Sie langsam bis fünf und lösen Sie dann die Spannung.

Wiederholen Sie diese Übung 5 x und vergessen Sie dabei das Atmen nicht.

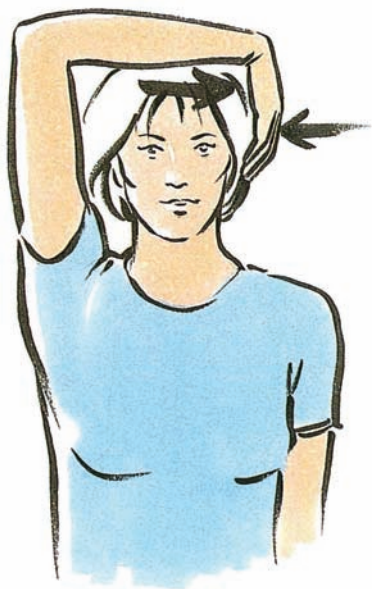




## Übung 6

Eine Hand fasst seitlich über den Kopf und drückt leicht auf die Stelle über dem Ohr. Der Kopf gibt Gegendruck und bleibt in seiner Ausgangsstellung. Halten Sie die Spannung, zählen Sie bis fünf und lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholen Sie diese Übung bitte jeweils 5 x mit der rechten Hand über dem linken Ohr und mit der linken Hand über dem rechten Ohr ohne dabei die Luft anzuhalten.



## Übung 7

Eine Hand liegt oben auf dem Kopf. Der Kopf schiebt sich langsam gegen den Widerstand der Hand „in Richtung Zimmerdecke“. Machen Sie dabei ein Doppelkinn, so dass Ihr Nacken „lang“ wird. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam bis fünf. Dann lösen Sie die Spannung wieder.

Auch diese Übung wiederholen Sie bitte 5 x und atmen dabei ruhig weiter.



## Übung 8

Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts, ohne den Hals zu neigen. Dann ziehen Sie das Kinn nach rechts unten. Dadurch wird Ihr Nacken auf der linken Seite gedehnt. Mit den Armen können Sie diese Dehnung noch unterstützen: Die rechte Hand greift dabei an die linke Hälfte des Hinterkopfes, und die linke Hand liegt quer über Ihrem Rücken. Halten Sie die Dehnung, zählen Sie dabei bis fünf und lösen Sie sie wieder.

Wiederholen Sie diese Übung jeweils 5 x zu jeder Seite, am besten immer abwechselnd links und rechts. Vergessen Sie bitte auch hier das regelmäßige Atmen nicht.



## Zum Abschluss der „Packgriff“

Fassen Sie mit der rechten Hand zwischen linke Schulter und Hals. Dort fühlen Sie, oberhalb des Schlüsselbeines, den sogenannten „aufsteigenden Trapezmuskel“. Fassen Sie ihn mit der Hand und ziehen ihn nach vorne in Richtung des Schlüsselbeines. Halten Sie ihn dort für ein paar Sekunden fest.

Genauso geht es mit der linken Hand und der rechten Schulter.





## Werden Sie gegen den Schwindel aktiv!

Sie haben jetzt Übungen zur Entspannung Ihres Nackens kennengelernt. Damit verfügen Sie über ein zusätzliches Mittel, sich gegen Schwindelattacken zu schützen. Wenn Sie die Medikamente, die Ihnen Ihr Arzt verordnet hat, regelmäßig einnehmen und die Übungen mehrfach am Tage durchführen, werden Sie möglicherweise schon bald merken, dass Ihre Schwindelanfälle immer schwächer werden oder ganz verschwinden.

Denn ein entspannter Nacken ist eine wertvolle Hilfe bei der Behandlung Ihrer Schwindelanfälle. Hören Sie also nicht mit den Übungen auf, wenn Sie nicht sofort einen Erfolg bemerken. Unterstützen Sie vielmehr Ihren Arzt bei seiner Therapie, indem Sie seine Empfehlungen gewissenhaft befolgen. Dann haben Sie die größten Chancen auf dauerhafte „Schwindelfreiheit“.

Zum Schluss noch ein Tipp: Es gibt noch andere Übungen, die Ihnen helfen können, mit dem Schwindel „fertig zu werden“. Fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Heften der Reihe „Schwindelratgeber“.

Wir wünschen Ihnen -gemeinsam mit Ihrem Arzt- viel Erfolg bei Ihren Aktivitäten gegen den Schwindel.

Mit besten Grüßen  
Ihre Abbott Arzneimittel GmbH



Abbott Arzneimittel GmbH  
Hans-Böckler-Allee 20  
30173 Hannover

Copyright: Abbott Arzneimittel GmbH



Mat.-Nr.: