Gleichgewichtsübungen

Vertigoheel®

Übung 1 – Sehziel fixieren

Im Liegen fixieren Sie einen Punkt an der Decke. Halten Sie den Blickkontakt, während Sie den Kopf abwechselnd von links nach rechts bewegen.

Übung 2 – Gegenstand bewegen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder in einen Sessel. Nehmen Sie einen Alltagsgegenstand (wie einen Ball oder eine Kunststoff-Wasserflasche) und legen Sie ihn vor sich auf den Boden. Dann heben Sie ihn wieder auf, legen ihn auf den Schoß und setzen ihn an einer anderen Stelle auf dem Boden ab – immer abwechselnd links, rechts und vorne. Diese Übung kann auch im Stehen ausgeführt werden.

Übung 3 – Aufstehen

Richten Sie sich mehrmals vom Sitzen zum Stand auf. Zunächst mit geöff neten, dann in einem zweiten Durchgang mit geschlossenen Augen.

Übung 4 – Nase berühren

Strecken Sie den Arm aus und fixieren Sie mit den Augen den Zeigefinger. Dann führen Sie den Finger mehrmals zur Nase und zurück. Diese Übung kann im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Übung 5 – Körper drehen

Drehen Sie im Stand Ihren Oberkörper nach links und rechts (jeweils mit geschlossenen und offenen Augen). Stellen Sie sich bei geschlossenen Augen ein Blickziel vor und verfolgen sie es vor Ihrem geistigen Auge.

Übung 6 – Kopf beugen

Fixieren Sie im Sitzen oder im Stehen einen Punkt und halten Sie den Blickkontakt. Jetzt neigen Sie den Kopf vor und zurück, dann nach rechts und nach links. Führen Sie die Bewegungen anfangs langsam, dann schneller durch.

Übung 7 – Ball jonglieren

Werfen Sie im Stehen bei geöffneten Augen einen Ball auf Augenhöhe von einer Hand in die andere. Je enger die Füße stehen, desto schwieriger ist die Übung. Beginnen Sie im hüftbreiten Stand. Anfangs kann die Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Man kann die Übung auch variieren, indem der Ball in Kniehöhe hin- und hergeworfen wird.

Übung 8 – Polstertreten

Legen Sie ein großes Kissen oder ein Stück Schaumstoff (10 cm dick) auf den Boden hinter einen Stuhl oder einen Sessel. Treten Sie erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen auf der Stelle und halten Sie sich dabei an der Lehne fest.

Übung 9 – Seiltänzergang

Gehen Sie an einer geraden Linie entlang. Das kann eine Linie im Parkett oder eine Teppichkante sein. Führen Sie die Übung zunächst mit offenen Augen, dann auch mit geschlossenen Augen aus.

Eine Steigerung der Übung ist das mehrmalige Hin- und Hergehen und der „Seiltänzergang", bei dem Sie einen Fuß exakt vor den anderen setzen.

Der Schwierigkeitsgrad kann noch erhöht werden, indem Sie bei offenen Augen während des Gehens den Kopf immer wieder von links nach rechts bewegen.