Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen gern erklären, wie wir bei Vestibularisstörungen in der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde vorgehen. Vestibularisstörungen betreffen das Gleichgewichtssystem Ihres Körpers und können Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen verursachen.

In unserer Klinik führen wir verschiedene Untersuchungen durch, um die genaue Ursache Ihrer Beschwerden zu ermitteln. Dazu gehören Hörtests, Gleichgewichtstests und möglicherweise bildgebende Verfahren.

Je nach Diagnose können wir Ihnen dann gezielte Therapien anbieten, wie zum Beispiel spezielle Übungen zur Verbesserung Ihres Gleichgewichts oder medikamentöse Behandlungen, um Ihre Symptome zu lindern.

Es ist wichtig, dass wir gemeinsam einen individuellen Behandlungsplan erstellen, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Auch Sie als Patient mit dieser Diagnose können den Behandlungsprozess mit den Übungen in diesem Flyer aktiv unterstützen.

Unser Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam Ihre Alltagsaktivitäten und Lebensqualität zu verbessern

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ein Unternehmen des Landkreises Bautzen
Předewzaće wokrjesa Budyšin

WIR SIND PARTNER
NEGUS Netzwerk für Gesundheit und Soziales

Oberlausitz-Kliniken gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus an der Technischen Universität Dresden

Krankenhaus Bautzen
HNO-Klinik
Chefarzt Dr. med. A. Darbinjan

Am Stadtwall 3
02625 Bautzen
Telefon (03591) 363-2381
Telefax (03591) 363-2170
E-Mail: hno@oberlausitz-kliniken.de
Internet: www.oberlausitz-kliniken.de

© Oberlausitz-Kliniken gGmbH 2025 • OLK-M-086/2025

mindestens 3x täglich jeweils 3 Wiederholungen

Vestibularisausfall

HNO-Klinik

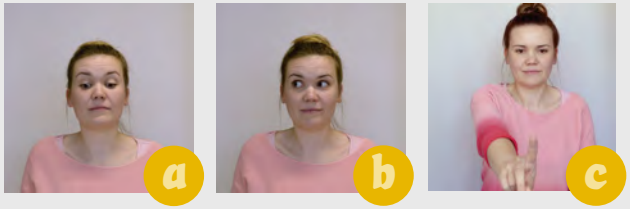
im Krankenhaus Bautzen

Übungsanleitung für Patienten bei Ausfall des Gleichgewichtsorganes

Oberlausitz-Kliniken gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus an der Technischen Universität Dresden

Vestibularisausfall – Übungen bei Gleichgewichtsstörungen

Übungen erst im Sitzen, später im Stehen ausführen

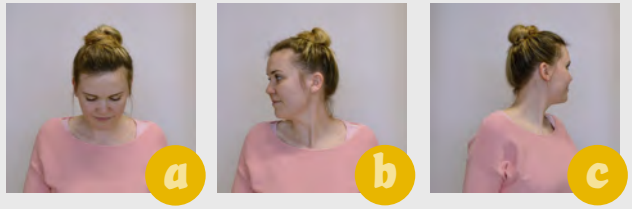


Sie machen Augenbewegungen (erst langsam, dann schnell):

a) aufwärts und abwärts

b) nach rechts und nach links

c) a) und b) wiederholen, dabei einen Finger des ausgestreckten Armes ansehen



Sie machen Kopfbewegungen (erst langsam, dann schnell):

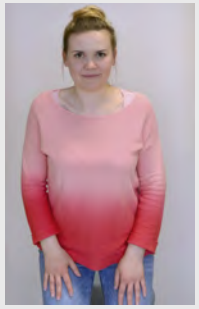
a) vorwärts und rückwärts

b) auf die rechte und linke Schulter

c) nach rechts und links drehen

Kopf, Schulter und Rumpf drehen (je 20 x mit offenen und geschlossenen Augen).

Im Sitzen 20 x vorwärtsbeugen und Gegenstand vom Boden aufheben.



Aus dem Sitzen aufstehen (je 20 x mit offenen und geschlossenen Augen).

Ball von einer Hand in die andere Hand werfen (Kniehöhe).

Gehübungen

Quer durch einen Raum laufen (je 10 x mit offenen Augen).

Einen Fuß unmittelbar vor den anderen setzen (erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).

Stehen bleiben, dann auf einem Fuß stehen (erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).

Treppensteigen hinauf und hinunter (erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).