

## Informationsblatt Therapieansätze für Patienten

Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und die sich daraus ergebenden Behinderungen im Alltag sind häufig genannte Probleme in der Hausarzt- und Physiotherapiepraxis.

Die Physiotherapie kann bei lage- und bewegungsabhängigem Schwindel helfen. Symptome und Ursachen von Schwindel können sehr vielfältig sein. Aus diesem Grund erfolgt zu Beginn eine ausführliche Befragung und Untersuchung mit verschiedenen Tests. Aufgrund der Ergebnisse stellen wir ein individuelles Übungsprogramm zusammen und führen gezielte Behandlungen durch. Ausserdem zeigen wir Ihnen Strategien und Verhaltensmassnahmen für den Alltag. Ihre aktive Mitarbeit ist gefragt! Das regelmässige Durchführen der Übungen und Aufgaben trägt wesentlich zur Verbesserung der Problematik bei.

### **Gutartiger Lagerungsschwindel (benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel)**

Im Innenohr befinden sich drei Bogengänge, welche die Bewegungen des Kopfes melden. Ausserhalb, in einem anderen Teil des Innenohrs, sind Steinchen (Otolithen) festgemacht. Diese können sich lösen und an einen falschen Ort, nämlich in einen Bogengang geraten. Dadurch stören sie das Gleichgewichtsorgan und lösen Schwindel aus. Der kurzzeitige Drehschwindel tritt v.a. beim Abliegen, Aufsitzen oder Drehen im Bett sowie bei Kopfbewegungen auf. Durch einen Test kann dies nachgewiesen und meist mit einem einmaligen Lagerungsmanöver beseitigt werden.

### **Augenbewegungen**

Für ein ruhiges und klares Bild der Augen bei Bewegungen sorgen verschiedene Reflexe und Funktionen der Augenbewegungen. Unterschiedliche Ursachen können zu Schwindel oder visuellen Störungen führen wie z.B. unscharfes Sehen, Doppelbilder, das Nachlaufen von Bildern und Probleme beim Lesen, Zug- oder Autofahren bzw. Gehen durch einen Gang im Supermarkt etc. Mit Befragung und Tests suchen wir die Störungsart der Augensteuerung. Daraufhin wählen wir die für Sie geeigneten Übungen (z.B. Fokussieren, Fixieren, automatisches Nachstellen der Augen – Optokinetik, Verfolgen von Punkten etc.) zur Verbesserung der Augensteuerung.

### **Vestibuläre Rehabilitation**

Störungen im Bereich des Gleichgewichtsorgans, des zugehörigen Nervs oder der Verarbeitung im Gehirn können Schwindel und ähnliche Symptome auslösen. Es handelt sich vor allem um Drehschwindel, der bei einer Bewegung auftritt und nach einigen Sekunden wieder vergeht. Durch individuell angepasste, wiederholte Bewegungen des Kopfes und/oder Körpers kann der Schwindel kontinuierlich verringert werden. Entscheidend ist, dass diese Bewegungen sorgfältig dosiert und mehrmals täglich durchgeführt werden.

### **Spürsinn (Somatosensorik)**

Der Spürsinn der Füsse und Beine ist für die Erhaltung des Gleichgewichts unerlässlich. Dieser kann durch verschiedene Erkrankungen (z.B. Polyneuropathie) beeinträchtigt sein und dadurch Schwindel, Schwanken und Unsicherheitsgefühle auslösen. Die Stimulation und die Steigerung der Wahrnehmung insbesondere der Füsse – z.B. durch gezielte Übungen und Grifftechniken – vermindert diese Symptome.

### **Verwendung visueller Fixpunkte (visuelle Abhängigkeit)**

Die Verwendung visueller Fixpunkte, also das Fixieren von Punkten mit den Augen, kann Schwindel und Schwanken reduzieren und Sicherheit im Alltag geben. Im Dunkeln oder bei schnellen Bewegungen oder Drehungen ohne Fixpunkte kommt es aber zu Schwindel bis hin zum Verlust des Gleichgewichts und Stürzen. Visuelle Fixpunkte können anfangs zwar hilf-

reich sein, langfristig aber zu neuen Problemen führen. Ziel der Therapie ist es, diese visuellen Fixpunkte abzubauen und die Sicherheit beim Stehen und Gehen langfristig zu verbessern.

### **Halswirbelsäule**

In unserer täglichen Praxis treffen wir drei unterschiedliche Problembereiche der Halswirbelsäule im Zusammenhang mit Schwindel an:

- Eine Überbeweglichkeit einzelner Wirbel führt beim Abliegen, Aufsitzen (v.a. nach längerer Pause), bei Kopfbewegungen usw. zu Schwindel und teilweise Übelkeit. Hier geht es darum, dass die Betroffenen lernen, die überbeweglichen Wirbelgelenke mit ihren tiefen Muskeln aktiv zu stabilisieren und ihre Haltung bei Alltagsaktivitäten zu kontrollieren. Steife Abschnitte der Brustwirbelsäule werden mobilisiert.
- Schwindel kann aber auch durch Muskelverspannungen, blockierte Wirbelgelenke oder Abnutzungserscheinungen auftreten. Hier werden in der Therapie vor allem Muskeln und blockierte Wirbelgelenke gelöst.
- Der Schwindel tritt nach einigen Sekunden in bestimmten Kopfpositionen auf. Auch als Folge anderer Schwindelursachen können Muskelverspannungen und ein steifer Nacken auftreten. Dies kann dadurch entstehen, dass Betroffene ihren Kopf nicht mehr drehen, um Schwindel zu vermeiden. Die Muskeln werden gelöst und die Betroffenen werden angeleitet, den Kopf wieder frei zu bewegen.

### **Gleichgewicht**

Bei vorhandenen Gleichgewichtsstörungen werden verschiedene standardisierte Tests durchgeführt, ausgewertet und ein individuell dosiertes Übungsprogramm zusammengestellt, das laufend gesteigert und angepasst wird. Durch tägliches Training kann das Gleichgewicht gut verbessert werden.

### **Blutdruck (orthostatischer Schwindel)**

Beim Aufstehen morgens oder nach einer Ruhezeit, nach dem Bücken usw. kann es zu schwindelähnlichen Symptomen wie „Schwarzwerden“ kommen. Die Massnahmen der Physiotherapie sind hier beschränkt. Aufgabe ist es, diese Schwindelform zu erkennen, geeignetes Verhalten (z.B. Gymnastik vor dem Aufstehen) zu instruieren oder die Betroffenen an die richtigen Fachpersonen weiterzuleiten.

### **Pacing (Dosierung im Alltag)**

Das Vermeiden von Aktivitäten hat negative Auswirkungen und kann den Schwindel verstärken. Bewegung ist sehr wichtig, um Schwindel zu reduzieren.

Andererseits können eine Überforderung und zu viele Reize zu einer starken Zunahme der Schwindelsymptome führen. Durch frühzeitige und sinnvoll gestaltete Pausen im Alltag wird erreicht, dass der Schwindel nicht zunimmt und ein zu grosses Ausmass annimmt.

### **Emotionale Beteiligung**

Gefühle wie Angst, sich ärgern, Aufregung oder Stress und andere psychische Prozesse können Schwindel verstärken oder auslösen. Er kann auch in bestimmten Situationen oder an bestimmten Orten auftreten. In diesem Fall lernen Patienten den Umgang mit bestimmten Situationen oder sich begleitet, langsam und selbstbestimmt in solche Situationen oder an Orte zu begeben. Zudem werden andere Fachpersonen einbezogen.

### **Multifaktorieller Schwindel**

Häufig treten zwei oder mehrere der oben beschriebenen Symptome gemeinsam auf. Aufgabe der Therapie ist es, die Hauptsymptomgruppe herauszufinden und die allgemeine Mobilität zu fördern. Bei Sturzgefahr wird eine multifaktorielle Sturzrisikoabklärung durchgeführt.