

Kognition und vestibuläre Rehabilitation

Diese Zusammenstellung enthält vestibulären Übungen, welche verschiedene kognitive Funktionen beeinflussen sowie kognitive Zusatzaufgaben zu vestibulärer Rehabilitation.

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

<i>Aktivität</i>	<i>Kognitive Funktionen</i>	<i>Vestibuläre Rehabilitation</i>
Eigentaining		
kognitive Zusatzaufgaben (Kasten 1) bei Gleichgewicht oder Gehen	• Dual Task • Kognitive Funktionen	• Beliebig kombinierbar • Ablenkung bei funktionellen Störungen z.B. PPPD
Clock Yourself	• Dual Task • Räumliche Orientierung • Kognitive Funktionen	• Dynamisches Gleichgewicht • Schutzschritte • Ausdauertraining
Kreuzschritte	• Räumliche Orientierung • Exekutive Funktionen	• Dynamisches Gleichgewicht • Koordination
Tanzen	• Dual Task • Räumliches Lernen und Gedächtnis • Exekutive Funktionen • Emotionale Integration	• Dynamisches Gleichgewicht • Koordination • Vestibuläre Stimulation
Gehen und Lesen • Variante/Zusatz: Anschließend Inhalt wiedergeben	• Dual Task, • Gedächtnis	• Gleichgewicht beim Gehen • Suppression VOR, • Blickstabilisation • Sakkaden • bei Motion Sickness
Gehen und Zahlentabelle • Variante/Zusatz: 2er-Reihe, 3er-Reihe, 4er-Reihe	• Dual Task • Exekutive Funktionen • Visuelle Erkennung/Orientierung	• Gleichgewicht beim Gehen • Suppression VOR, • Blickstabilisation • Sakkaden • bei Motion Sickness
• Drehen an Ort mit geschlossenen Augen, • Aufstehen und Drehen mit geschlossenen Augen	• Raumorientierung	• Dynamisches Gleichgewicht • Abbau visuelle Abhängigkeit • Vestibulär: horizontaler Bogen-gang
Gehen mit 360°-Drehung	• Raumorientierung	• Dynamisches Gleichgewicht • Vestibulär: Horizontaler Bogen-gang, Velocity Storage, • Optokinetischer Reflex
Zielerreichung mit geschlossenen Augen	• Raumorientierung • Räumliches Lernen und räumliches Gedächtnis	• Dynamisches Gleichgewicht • Abbau visuelle Abhängigkeit
Peripheres Blickfeld beachten	• Raumwahrnehmung/ Raumorientierung	•
Gleichgewichtstraining, Ball werfen links ungerade Zahlen nennen, rechts gerade Zahlen nennen	• Dual Task • Seitenlokalisierung • Kognitive Funktionen	• Gleichgewicht
Sakkadentraining mit Clock yourself (Tablet nahe oder mit Bildschirm koppeln)	• Dual Task • Visuelle Orientierung • Kognitive Funktionen	• Sakkaden

In Therapie / Partnerübungen		
Gleichgewichtstraining mit Ball links/rechts zuwerfen und Zusatzaufgabe (Kasten 2)	• Dual Task • Seitenlokalisation links/rechts	• Gleichgewicht
Rücken zu Rücken, Ball zuwerfen links rechts, alternative Begriffe (Kasten 2)	• Räumliche Orientierung • Seitenlokalisation • Kognitive Funktion	• Stimulation horizontaler Bogen-gang • Blickstabilisation
Gehen mit Ball zuwerfen oder Jasskarten erkennen	• Dual Task • Visuelle Erkennung	• Koordination • Gleichgewicht beim Gehen • Funktionales Gehen
3 Bälle mit verschiedenen Farben und Linke/rechte Hand, beide Hände	• Dual Task • Gedächtnis • Seitenlokalisation	• Beliebig kombinierbar
Gehen mit Blick zurück links oder rechts und Zahl erkennen	• Auditive Orientierung • Visuelle Erkennung	• VOR-Training • Blickstabilisation
Trampolin und 90°-Drehung • Mit verschiedenen Zusatzaufgaben wie zufällig Richtungsangabe, mit Ball werfen/prellen, gegenteilig, siehe auch Kasten 2	• Dual und tripple Task • Seitenlokalisation • Kognitive Funktionen • Visuelle Erkennung	• Dynamisches Gleichgewicht • posturale Kontrolle • vestibuläre Stimulation Sakkulus und horizontaler Bogengang
Bälle mit Zahlen zu werfen und mit den Zahlen der Bälle rechnen: Auf verschiedenen Untergründen/ Spurbreiten oder auch im Gehen	• Dual Task • Kognitive Funktionen	• Gleichgewicht • Gangsicherheit • Funktionales Gehen
Gehen und bei 1x/ 2x/ 3x Klat-schen verschiedene Aufgaben machen wie Drehen um die eigene Achse, Rückwärts Gehen....	• Dual Task • Kognitive Funktionen	• Gangsicherheit • Funktionales Gehen
Mit geschlossenen Augen mitten im Raum stehen, Rasselgeräusch erkennen	• Auditive Orientierung • Räumliche Orientierung	• Gleichgewicht
Ball von hinten links oder rechts zurollen und zurückwerfen	• Auditive Orientierung • Räumliche Orientierung	• Stimulation vertikale Bogen-gänge • Gleichgewicht
Mit Geräten		
• Dividad • Redance	• Dual Task • Kognitive Funktionen • Räumliche Orientierung	• dynamisches Gleichgewicht • Steps/Schutzschritte
Virtual Reality	• Dual Task • Kognitive Funktionen	• Gleichgewicht
Wii	• Dual Task • kognitive Funktionen	• Gleichgewicht
Gleichgewichts-Gerät	• Dual Task • kognitive Funktionen	• Gleichgewicht

Kasten 1

Kognitive Zusatzaufgaben

- Zählen Sie die 2er-Reihe hoch bis 20 und wieder zurück.
Zählen Sie die 3er-Reihe hoch und wieder zurück usw.
- Buchstabieren Sie ein beliebiges Wort rückwärts. Dann buchstabieren Sie ein anderes Wort.
- Zählen Sie von 100 in 4er-Schritten abwärts.
Zählen Sie von 100 in 7er-Schritten abwärts usw.
- Zählen Sie die Telefonnummern Ihrer Bekannten auf.
- Zählen Sie Ortschaften mit A auf. Zählen Sie Ortschaften mit B auf usw.
- Zählen Sie Wörter mit vier Buchstaben auf. Zählen Sie Wörter mit fünf Buchstaben auf usw.
- Schildern Sie den Tagesablauf von gestern oder von vorgestern, vom Morgen bis zum Abend.
- Beschreiben Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Lieblingsmenü zubereiten.

Kasten 2

Links	rechts
ungerade Zahl	gerade Zahl
Gemüse	Obst
rote Spielkarte	schwarze Spielkarte